🌿🌿🌿🌿🌿 पोई साग (Malabar Spinach मायाळू) खाने से इम्युनिटी बढ़ती है, त्वचा में निखार आता है, हड्डियां मजबूत होती हैं और पाचन सुधरता है, क्योंकि यह विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम और फाइबर से भरपूर होता है, जो सर्दी-खांसी, एनीमिया, ऑस्टियोपोरोसिस और कब्ज जैसी समस्याओं में फायदेमंद है और अच्छी नींद लाने में भी मदद करता है।

♦️ पोई साग के फायदे:..🌿🌿🌿🌿🌿

१🟦इम्युनिटी बढ़ाए: 🌱विटामिन सी से भरपूर होने के कारण यह सर्दी-खांसी से बचाता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है।

२🟦त्वचा और बालों के लिए: 🌱विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को चमकदार बनाते हैं और कोलेजन उत्पादन बढ़ाते हैं, जबकि यह बालों के लिए भी अच्छा है।

३🟦हड्डियों को मजबूत करे: 🌱कैल्शियम, विटामिन K और आयरन का अच्छा स्रोत है, जो हड्डियों को मजबूत बनाता है और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा कम करता है।

४🟦पाचन सुधारे:🌱 इसमें मौजूद फाइबर और म्यूसिलेज (चिपचिपा पदार्थ) कब्ज, दस्त और पेट की जलन को शांत करता है, जिससे पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है।

५🟦खून की कमी दूर करे:🌱 आयरन का पावरहाउस है, जो शरीर में ऑक्सीजन सप्लाई कर थकान दूर करता है और एनीमिया से बचाता है।

६🟦नींद लाने में मददगार:🌱 मैग्नीशियम की मौजूदगी अनिद्रा (Insomnia) को दूर करने और अच्छी नींद लाने में मदद करती है।

७🟦आंखों के लिए फायदेमंद: 🌱इसमें बीटा-कैरोटीन और ल्यूटिन जैसे तत्व होते हैं, जो आंखों की रोशनी के लिए अच्छे हैं।

८🟦ब्लड प्रेशर और शुगर कंट्रोल:🌱 यह ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है।

९🟦मेटाबॉलिज्म बढ़ाए:🌱 विटामिन सी और आयरन मेटाबॉलिज्म को सुधारते हैं, जिससे फैट बर्न करने में मदद मिलती है।

✨ध्यान दें:✨✨✨✨✨

👉इसे अन्य सब्जियों के साथ मिलाकर खाया जा सकता है, जैसे अदरक, लहसुन और मिर्च के साथ।

👉गर्मी के मौसम में यह विशेष रूप से फायदेमंद होता है, क्योंकि यह इसी मौसम में उगता है।




🌿🌿🌿🌿🌿 #पनियाला के वृक्ष विलुप्त होने के कगार पर पहुंच चुके हैं। कभी यह गोरखपुर, महराजगंज और कुशीनगर के जंगलों के अलावा सिद्धार्थनगर, बस्ती और संतकबीर नगर जिलों में बहुतायत में पाया जाता था, लेकिन बीते दशकों में पौधों की कटाई ने इसे विलुप्त होने की स्थिति में लाकर खड़ा कर दिया हैं। जामुन की तरह दिखने वाला और खट्टे-मीठे स्वाद वाला पूर्वी उत्तर प्रदेश में कभी इस फल के कई बगीचे हुआ करते थे, लेकिन समय के साथ बढ़ी आबादी ने अपने रहने के लिए आशियाना बनवाने के चक्कर में पनियाला के पेड़ों को काट दिये। इसके वृक्ष अब केवल गोरखपुर क्षेत्र के जंगली इलाकों में ही सिमटकर रह गए हैं।

♦️ औषधीय गुणों से भरपूर होता हैं पनियाला :–

पनियाला पर किये गए शोध में यह बात निकलकर आई हैं कि इसके पत्तों, जड़, छाल और फलों में एंटी–बैक्टिरियल गुणों की प्रचुरता होती है, जिससे यह सेहत के लिहाज से काफी फायदेमंद माना जाता हैं। गोरखपुर विश्वविद्यालय में साल २०११ से २०१८ के बीच बॉटनी विभाग में शोध करने पर पता चला कि पनियाला का फल औषधीय गुणों से भरपूर हैं, यह पेट के कई रोगों में लाभदायक है। स्थानीय स्तर पर पेट के कई रोगों, दांतों एवं मसूढ़ों में दर्द, इनसे खून आने, कफ, निमोनिया और खरास आदि में भी इसका प्रयोग किया जाता है। इसके फल, लीवर के रोगों में भी उपयोगी पाया गया है।

इसके औषधीय गुणों को लेकर साल २०१० में अमेरिकन यूरेशियन जर्नल ऑफ साइंटिफिक रिसर्च में एक शोध प्रकाशित हुआ था, जिसमें यह बताया गया था कि पनियाला के पत्तों में बड़ी मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट मौजूद हैं, जो बुढ़ापे की निशानी को कम करने के साथ–साथ तनाव को भी कम करते हैं।

♦️ पनियाला के संरक्षण और संवर्धन की जरूरत हैं :–

पनियाला के पौधे विलुप्त होने के कगार पर भले ही हो, लेकिन इसके पौधे आज भी गोरखपुर क्षेत्र से सटे पीपीगंज और उसके आस–पास के जंगली इलाकों में स्थानीय लेवल पर ग्रामीणों ने संरक्षित कर रखें हैं। ऐसे में अगर आप इस बेहद लजीज स्वाद वाले विलुप्तप्राय औषधीय पौधे को रोप कर अपनी बगिया की शोभा बढ़ाना चाहते हैं, तो आप गोरखपुर इलाके में स्थानीय लेवल पर संपर्क कर पौधे प्राप्त कर सकते हैं। अक्तूबर में पकने वाले पनियाला के फल का दाम ६० से ८० रुपए प्रति किलोग्राम हुआ करता था, जो इस समय २०० से ३०० रुपए प्रति किलोग्राम तक हो गया हैं।

♦️ पनियाला को मिला GI टैग :–

औषधीय गुणों से भरपूर पनियाला के लिए जीआई टैगिंग संजीवनी साबित होगी, इससे लुप्तप्राय हो चले इस फल की फिर से मांग बढ़ जाएगी। सरकार द्वारा इसकी ब्रांडिंग से भविष्य में यह भी टेराकोटा की तरह गोरखपुर का खास ब्रांड सिद्ध होगा।





🌿🌿🌿🌿🌿 नीम (Neem) क्या है?

नीम एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधीय वृक्ष है, जिसका वैज्ञानिक नाम Azadirachta indica है। आयुर्वेद में नीम को “सर्वरोगनाशक” कहा गया है यानी कई रोगों में काम आने वाला सुपरहीरो पेड़।

🌿 आयुर्वेद के अनुसार नीम के गुण (Gun)

नीम में ये खास गुण पाए जाते हैं👇

तिक्त (कड़वा) रस, लघु (हल्का), रूक्ष (सूखा), शीतल (ठंडा)

कृमिघ्न – कीड़े/जर्म्स को खत्म करने वाला

रक्तशोधक – खून को साफ करने वाला

👉 नीम मुख्य रूप से पित्त और कफ दोष को शांत करता है।

🌿 नीम के फायदे (Benefits)

🩸 १. खून साफ करने में

त्वचा रोग, फोड़े–फुंसी, मुंहासे में फायदेमंद

शरीर से टॉक्सिन बाहर निकालता है

🌸 २. त्वचा के लिए

मुंहासे, दाद, खुजली, एलर्जी में लाभ

नीम का लेप या नीम पानी से नहाना बेस्ट।

🦷 ३. दांत और मसूड़ों के लिए

नीम की दातून से दांत मजबूत बदबू और कीटाणु दूर।

🦠 ४. इम्युनिटी बढ़ाने में

शरीर की रोग–प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है

बार–बार बीमार पड़ने वालों के लिए helpful

🍬 ५. शुगर कंट्रोल में

रक्त शर्करा को संतुलित करने में सहायक (डायबिटीज में)

🐛 ६. पेट के कीड़े खत्म करने में

कृमिनाशक गुण होने से पेट साफ रखता है

🌿 नीम किसे लेना चाहिए?

✔ जिनको: बार–बार मुंहासे या स्किन प्रॉब्लम हो, खून की गंदगी, पित्त ज्यादा रहता हो, कीड़े या पेट की समस्या, इम्युनिटी कमजोर हो

🌿 नीम कितना और कैसे लें? (मात्रा)

⚠ बच्चों और नियमित सेवन से पहले वैद्य से पूछना ज़रूरी है

आम तौर पर👇

नीम पत्तों का रस: ५–१० ml सुबह खाली पेट

नीम चूर्ण: १–२ ग्राम गुनगुने पानी के साथ

नीम की गोलियां: वैद्य की सलाह से

👉 ज्यादा लेना = नुकसान ❌

नीम है कड़वा लेकिन overdose मत करना 😬

🌿 नीम किसे नहीं लेना चाहिए?

❌ जिनको: बहुत ज्यादा कमजोरी हो, लो ब्लड प्रेशर, गर्भवती महिलाएं 🤰, बहुत दुबले-पतले लोग, ज्यादा वात दोष वाले व्यक्ति

⚠ लंबे समय तक लगातार नीम लेना सही नहीं है।

📚 आयुर्वेदिक ग्रंथों में नीम का उल्लेख

नीम का वर्णन इन ग्रंथों में मिलता है👇

चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, भावप्रकाश निघंटु

इन ग्रंथों में नीम को कृमिघ्न, रक्तशोधक और त्वचा रोग नाशक बताया गया है।



🌿🌿🌿🌿🌿 बृहती मोठी काटेरी🌹

बृहती, जिसे सोलनम इंडिकम (Solanum indicum) के नाम से भी जाना जाता है, एक आयुर्वेदिक पौधा है जो भारत में पाया जाता है, इसे दशमूल (दस जड़ों का समूह) में से एक माना जाता है और इसके औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है। बृहती का उपयोग विभिन्न रोगों के इलाज के लिए किया जाता है, जैसे कि अपच, पेट दर्द, और त्वचा की समस्याएं. बृहती (Brhat) आयुर्वेद में एक महत्वपूर्ण जड़ी-बूटी है, जिसे आमतौर पर बृहती वर्ति के रूप में जाना जाता है। यह विभिन्न औषधीय गुणों से भरपूर होती है और कई स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में उपयोगी होती है।

दर्द निवारक: बृहती में विरोधी गुण होते हैं, जो शरीर में सूजन और दर्द को कम करने में मदद करते हैं। यह गठिया और मांसपेशियों के दर्द में राहत देने के लिए इस्तेमाल की जाती है।

पाचन तंत्र को सुधारना: बृहती का सेवन पाचन शक्ति को बढ़ाता है और कब्ज, अपच जैसी समस्याओं का इलाज करता है। यह आंतों के मार्ग को साफ करने में मदद करता है।

खांसी और जुकाम में सहायक: बृहती का उपयोग सर्दी, खांसी और ब्रोन्काइटिस जैसी समस्याओं में आराम देने के लिए किया जाता है। यह श्वसन मार्ग को साफ करता है और कफ को बाहर निकालने में मदद करता है।

त्वचा के रोगों में उपयोग: बृहती को त्वचा पर होने वाली सूजन, संक्रमण और फुंसियों के इलाज के लिए प्रयोग किया जाता है। यह एंटीसेप्टिक गुणों से भरपूर होती है, जो त्वचा को ठीक करने में सहायक होती है।

रक्त शोधक: यह रक्त को शुद्ध करने के लिए भी प्रयोग की जाती है। बृहती का सेवन रक्त को साफ करता है और शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

मधुमेह (डायबिटीज) में सहायक: यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है, जिससे यह मधुमेह के रोगियों के लिए लाभकारी हो सकती है।

तंत्रिका तंत्र को मजबूत करना: बृहती का सेवन तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रखने में सहायक हो सकता है। यह मानसिक तनाव को कम करने और मानसिक स्थिति को संतुलित करने में मदद करती है।

ये पोस्ट सिर्फ जानकारी देती है,बृहती का सेवन बिना आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह के नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह कुछ मामलों में विषैला भी हो सकता है, विशेष रूप से अधिक मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए।



🌿🌿🌿🌿🌿#हरसिंगार: प्राजक्त लाजवाब सुगंध वाला यह पौधा हर रोग में असरदार है। पेड़ के हर भाग क्रमशः पत्ते, बीज, फूल और छाल की खास उपयोगिता है।

हरसिंगार के आकर्षण से आप में से अधिकतम लोग परिचित होंगे। सुबह के वक्त अगर इसकी खुशबू आप तक पहुंच जाए तो दिन बन जाता है। इसके फूल की खूबसूरती भी वाकई में सराहने लायक होती है। इस पोस्ट में हम लोग हरसिंगार के स्वास्थ्यवर्धक गुणों के बारे में बात करेंगे।

क्या आपने कभी हरसिंगार की पत्तियों से बनी चाय पी है? या फिर इसके फूल, बीज या छाल का प्रयोग स्वास्थ्य एवं सौंदर्य उपचार के लिए क्या है? आप नहीं जानते तो, जरूर जान लीजिए इसके चमत्कारी औषधीय गुणों के बारे में। इसे जानने के बाद आप हैरान हो जाएंगे...

हरसिंगार के फूलों से लेकर पत्तियां, छाल एवं बीज भी बेहद उपयोगी हैं। इसकी चाय, न केवल स्वाद में बेहतरीन होती है बल्कि सेहत के गुणों से भी भरपूर है। इस चाय को आप अलग–अलग तरीकों से बना सकते हैं और सेहत व सौंदर्य के कई फायदे पा सकते हैं। जानिए विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के लिए इसके लाभ और चाय बनाने का तरीका –

विधि १ : हरसिंगार की चाय बनाने के लिए इसकी दो पत्तियां और एक फूल के साथ तुलसी की कुछ पत्तियां लीजिए और इन्हें १ गिलास पानी में उबालें। जब यह अच्छी तरह से उबल जाए तो इसे छानकर गुनबुना या ठंडा करके पी लें। आप चाहें तो स्वाद के लिए शहद या मिश्री भी डाल सकते हैं। यह खांसी में फायदेमंद है।

विधि २ : हरसिंगार के दो पत्ते और चार फूलों को पांच ५ से ६ कप पानी में उबालकर, ५ कप चाय आसानी से बनाई जा सकती है। इसमें दूध का इस्तेमाल नहीं होता। यह स्फूर्तिदायक होती है।

चाय के अलावा भी हरसिंगार के वृक्ष के कई औषधीय लाभ हैं। जानिए कौन–कौन सी बीमारियों में कैसे करें इसका इस्तेमाल –

१. जोड़ों में दर्द – हरसिंगार के ६ से ७ पत्ते तोड़कर इन्हें पीस लें। पीसने के बाद इस पेस्ट को पानी में डालकर तब तक उबालें जब तक कि इसकी मात्रा आधी न हो जाए। अब इसे ठंडा करके प्रतिदिन सुबह खालीपेट पिएं। नियमित रूप से इसका सेवन करने से जोड़ों से संबंधित अन्य समस्याएं भी समाप्त हो जाएगी।

२. खांसी – खांसी हो या सूखी खांसी, हरसिंगार के पत्तों को पानी में उबालकर पीने से बिल्कुल खत्म की जा सकती है। आप चाहें तो इसे सामान्य चाय में उबालकर पी सकते हैं या फिर पीसकर शहद के साथ भी प्रयोग कर सकते हैं।

३. बुखार – किसी भी प्रकार के बुखार में हरसिंगार की पत्तियों की चाय पीना बेहद लाभप्रद होता है। डेंगू से लेकर मलेरिया या फिर चिकनगुनिया तक, हर तरह के बूखार को खत्म करने की क्षमता इसमें होती है।

४. साइटिका – दो कप पानी में हरसिंगार के लगभग ८ से १० पत्तों को धीमी आंच पर उबालें और आधा रह जाने पर इसे अंच से उतार लें। ठंडा हो जाने पर इसे सुबह शाम खाली पेट पिएं। एक सप्ताह में आप फर्क महसूस करेंगे।

५. बवासीर – हरसिंगार को बवासीर या पाइल्स के लिए बेहद उपयोगी औषधि माना गया है। इसके लिए हरसिंगार के बीज का सेवन या फिर उनका लेप बनाकर संबंधित स्थान पर लगाना फायदेमंद है।

६. त्वचा के लिए – हरसिंगार की पत्तियों को पीसकर लगाने से त्वचा संबंधी समस्याएं समाप्त होती हैं। इसके फूल का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाने से चेहरा उजला और चमकदार हो जाता है।

७. हृदय रोग – हृदय रोगों के लिए हरसिंगार का प्रयोग बेहद लाभकारी है। इस के १५ से २० फूलों या इसके रस का सेवन करना हृदय रोग से बचाने में कारगर है।

८. दर्द – हाथ–पैरों व मांसपेशियों में दर्द व खिंचाव होने पर हरसिंगार के पत्तों के रस में बराबर मात्रा में अदरक का रस मिलाकर पीने से फायदा होता है।

९. अस्थमा – सांस संबंधी रोगों में हरसिंगार की छाल का चूर्ण बनाकर पान के पत्ते में डालकर खाने से लाभ होता है। इसका प्रयोग सुबह और शाम को किया जा सकता है।

१०. प्रतिरोधक क्षमता – हरसिंगार के पत्तों का रस या फिर इसकी चाय बनाकर नियमित रूप से पीने पर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और शरीर हर प्रकार के रोग से लड़ने में सक्षम होता है। इसके अलावा पेट में कीड़े होना, गंजापन, स्त्री रोगों में भी बेहद फायदेमंद है।

औषधि के रूप में प्रयोग स पूर्व चिकित्सक की सलाह अवश्य लेंवे।



🌿🌿🌿🌿🌿 #पारसपीपल का #नशाछुड़ाने में उपयोग* 🌿 नशा छुड़ाने में बहुत मददगार है #fbreelsfyp ジ #health #trend #short #happy

पारस पीपल (Ficus arnottiana) का उपयोग नशा छुड़ाने में मददगार हो सकता है। यहाँ कुछ तरीके हैं जिनसे आप इसका उपयोग कर सकते हैं:

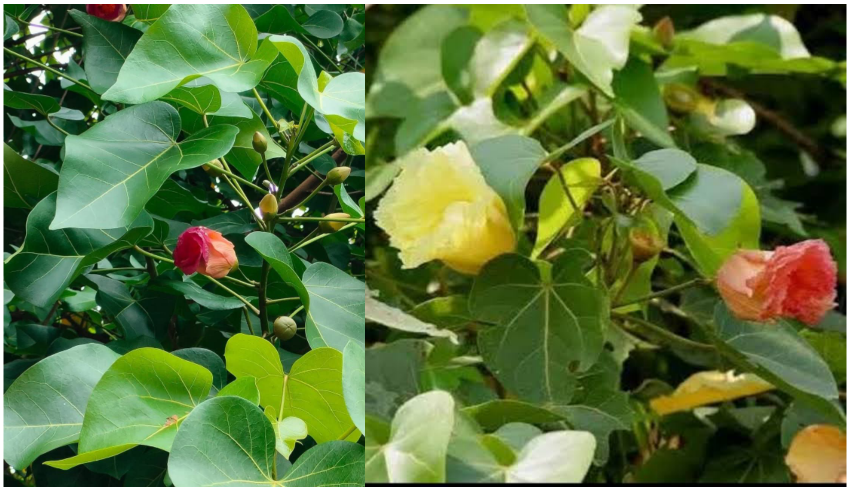
– *पारस पीपल का काढ़ा*: २ ग्राम पारस पीपल की जड़ या पत्ते को २०० ml पानी में १०–१५ मिनट उबालें। इस काढ़े को दिन में दो बार पीने से नशे की ल cravings कम होती है।

– *पारस पीपल का पाउडर*: पारस पीपल की जड़ या पत्तों को धूप में सूखा कर पाउडर बनायें। २०–५० mg पाउडर को शहद या दूध के साथ लेने से नशे की इच्छा कम होती है।

– *पारस पीपल का लेप*: पारस पीपल की पत्तियों को पीस कर नीम के तेल में मिलाकर लेप बनायें। इस लेप को सिर, गर्दन, और हाथों पर लगाने से नशे की cravings कम होती है।

– *पारस पीपल का सेवन*: पारस पीपल का सेवन करने से शरीर में एंटी–ऑक्सीडेंट्स बढ़ते हैं, जो नशे के प्रभाव को कम करते हैं।

– *पारस पीपल का धूम्रपान*: पारस पीपल की पत्तियों को धूम्रपान करने से नशे की cravings कम होती है।



👁️✨ आजकल क्यों कम हो रही है आंखों की रोशनी?

घरेलू नुस्खे + सही फ़ूड्स = नेचुरल आई केयर

आज के समय में मोबाइल, लैपटॉप, टीवी, नींद की कमी, पोषण अभाव और लगातार स्क्रीन देखने की वजह से

👉 छोटी उम्र में ही आंखों की रोशनी कम हो रही है

👉 चश्मा लगाना आम समस्या बनती जा रही है

अगर आप भी आंखों की थकान, जलन, धुंधलापन या कमजोर नजर से परेशान हैं, तो यह पुराना देसी नुस्खा आपके लिए फायदेमंद हो सकता है 👇

🌿 काली मिर्च + मिश्री + देसी घी

आंखों की रोशनी बढ़ाने का आयुर्वेदिक नुस्खा

🧾 सामग्री

काली मिर्च – ५० ग्राम

धागे वाली मिश्री – ५० ग्राम

शुद्ध देसी घी – २५० ग्राम

दूध – सेवन के लिए

👩 🍳 बनाने की विधि

१🟦 काली मिर्च और मिश्री को बारीक पीस लें २🟦 देसी घी को हल्का गर्म करें ३🟦 इसमें पिसा हुआ मिश्रण डालकर धीमी आंच पर अच्छी तरह मिला लें ४🟦 ठंडा होने पर कांच के जार में भरकर रख लें|

🥄 सेवन विधि (How to Use)

✔ सुबह १ चम्मच ✔ शाम १ चम्मच ✔ गुनगुने दूध के साथ ✔ रोजाना नियमित सेवन

👉 ४–६ हफ्तों में आंखों की ताकत में फर्क महसूस हो सकता है

✨ इस नुस्खे के फायदे

👁️आंखों के लिए

✔ आंखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक ✔ धुंधलापन और आंखों की थकान कम ✔ कमजोर नजर में सुधार ✔ आंखों की नसों को पोषण

🧠दिमाग और शरीर के लिए

✔ याददाश्त मजबूत ✔ मानसिक थकान कम ✔ शरीर को ऊर्जा

🥗आंखों की रोशनी बढ़ाने वाले फूड्स

✔ गाजर ✔ आंवला ✔ पालक ✔ बादाम ✔ सौंफ ✔ मखाना ✔ देशी घी (सीमित मात्रा में)

⚠ जरूरी सावधानियां

❗ शुगर के मरीज मिश्री की मात्रा कम रखें❗ अधिक मात्रा में सेवन न करें❗ बच्चों को आधी मात्रा दें.❗ आंखों की गंभीर समस्या में डॉक्टर से सलाह जरूरी

👀 आंखों की देखभाल के आसान टिप्स

✔ २०–२०–२० नियम अपनाएं (स्क्रीन से ब्रेक) ✔ आंखों पर ठंडे पानी के छींटे ✔ रात में पूरी नींद ✔ मोबाइल अंधेरे में न देखें



🌿🌿🌿🌿🌿 आयुर्वेद की दुनिया में कई ऐसी जड़ी–बूटियां हैं, जिनका उपयोग प्राचीन समय से रोगों के इलाज में किया जा रहा है। ऐसी ही एक प्रभावशाली औषधि है "बाकुची", जिसे बावची या बकुची के नाम से भी जाना जाता है।

इसकी खास बात यह है कि इसे सिर्फ आयुर्वेद में ही नहीं, बल्कि यूनानी चिकित्सा पद्धति में भी खूब प्रयोग किया जाता है। इसे कफ और वात दोष को शांत करने वाली औषधि माना जाता है। इसके सेवन से पाचन तंत्र मजबूत होता है और पेट में कीड़े, बवासीर, लीवर तथा मूत्र संबंधी समस्याओं में भी राहत मिलती है। बाकुची के बीजों और तेल में मौजूद एंटी–ऑक्सीडेंट और सूजन कम करने वाले गुण गठिया और जोड़ों की सूजन जैसी समस्याओं में सहायक होते हैं। साथ ही इसका उपयोग सफेद दाग, सोरायसिस, खुजली, डैंड्रफ और अन्य त्वचा रोगों के उपचार में भी किया जाता है।

✅ बाकुची (बावची) क्या है?

बाकुची एक औषधीय पौधा है, जो एक साल तक जिंदा रहता है। सही देखभाल करने पर यह पौधा ४–५ वर्ष तक जीवित रह सकता है। बाकुची के बीजों से तेल बनाया जाता है। इसके पौधे और तेल दोनों का उपयोग चिकित्सा में किया जाता है। ठंड के मौसम में बाकुची के पौधों में फूल आते हैं और गर्मी में ये फल में बदल जाते हैं।

✅ बाकुची (बावची) कहां पाया या उगाया जाता है?

बाकुची के छोटे–छोटे पौधे वर्षा–ऋतु में अपने आप उगते हैं। इसकी खेती कई स्थानों पर की जाती है। भारत में बाकुची मुख्यतः राजस्थान, कर्नाटक और पंजाब में कंकरीली भूमि और जंगली झाड़ियों में पाया जाता है।

✅ बाकुची (बावची) के फायदे और उपयोग –

१️⃣ पेट में कीड़े होने पर :– पेट के रोग में बाकुची खाने से फायदा होता है। पेट में कीड़े होने पर बावची चूर्ण का सेवन करें। इसमें एन्टीवर्म गुण होता है, जिससे कीड़े मर जाते हैं।

२️⃣ दस्त में लाभ :– दस्त को रोकने के लिए बाकुची के पत्ते का साग सुबह–शाम नियमित रूप से खाएं। कुछ हफ्ते खाने से दस्त की समस्या में लाभ होता है।

३️⃣ बवासीर का इलाज :– बवासीर में भी बावची के औषधीय गुण से फायदा होता है। २ ग्राम हरड़, २ ग्राम सोंठ और १ ग्राम बाकुची के बीज लेकर पीस लें। इसे आधी चम्मच की मात्रा में गुड़ के साथ सुबह–शाम सेवन करें, इससे बवासीर में लाभ मिलता है।

४️⃣ फाइलेरिया का इलाज :– फाइलेरिया रोग में बावची के इस्तेमाल से फायदा होता है। बाकुची के रस और पेस्ट को फाइलेरिया (हाथी पांव) वाले अंग पर लगाएं। इससे फाइलेरिया में लाभ होता है।

५️⃣ पीलिया में लाभ :– पीलिया में भी बावची के फायदे ले सकते हैं। १० मिली० पुनर्नवा के रस में आधा ग्राम पिसी हुई बावची के बीज का चूर्ण मिला लें। सुबह–शाम रोजाना सेवन करने से पीलिया में लाभ होता है।

६️⃣ त्वचा रोग में :– बावची के औषधीय गुण से त्वचा रोग का इलाज किया जा सकता है। इसके लिए दो भाग बाकुची तेल, दो भाग तुवरक तेल और एक भाग चंदन तेल मिलाएं। इस तेल को लगाने से त्वचा की साधारण बीमारी तो ठीक होती ही है, साथ ही सफेद कुष्ठ रोग में भी फायदा होता है।

७️⃣ कफ वाली खांसी का इलाज :– आधा ग्राम बाकुची के बीज के चूर्ण को अदरक के रस के साथ दिन में २–३ बार सेवन करें। इससे कफ ढीला होकर निकल जाता है।

८️⃣ ब्लड शुगर नियंत्रण :– बाकुची का उपयोग ब्लड शुगर को नियंत्रित करने के लिए भी किया जा रहा है, जिससे यह मधुमेह के मरीजों के लिए भी उपयोगी बनती जा रही है।

९️⃣ प्रजनन और हॉर्मोनल संतुलन :– यह औषधि प्रजनन क्षमता बढ़ाने में और महिलाओं के हॉर्मोन संतुलन में भी सहायक मानी जाती है।

१०🔟सांसों से जुड़ी बीमारियों में :– आधा ग्राम बाकुची बीज चूर्ण को अदरक के रस के साथ दिन में २–३ बार सेवन करें। इससे सांसों से जुड़ी बीमारियों में लाभ होता है।

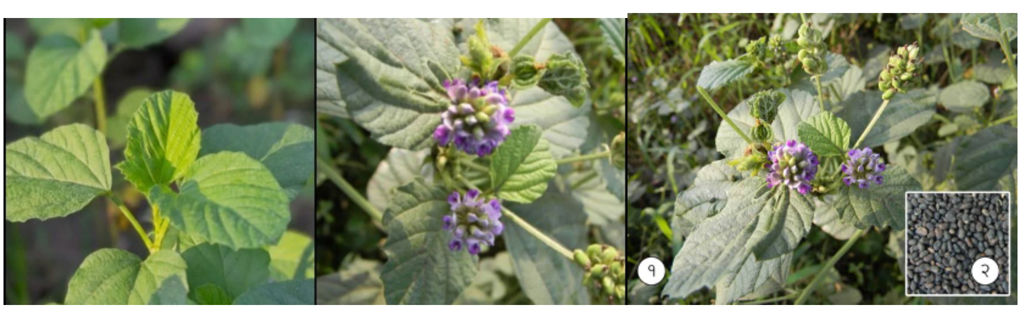
✅ बाकुची के उपयोग –

■ बीज और तेल – त्वचा रोग, बालों की देखभाल, जोड़ों और हड्डियों की समस्याओं में उपयोगी।

■ चूर्ण या पत्ते – पेट, दस्त, बवासीर, फाइलेरिया और पीलिया में लाभकारी।

■ तेल का मिश्रण – त्वचा और सफेद दाग के लिए सीधे लगाने में उपयोगी।

🌿 किसी बीमारी में उपयोग करने से पहले योग्य आयुर्वेदिक वैद्य से सलाह अवश्य लें|



🌿🌿🌿🌿🌿 जंगली भिंडी (या कस्तूरी भिंडी) औषधीय गुणों से भरपूर एक बेशकीमती पौधा है, जो डायबिटीज, जोड़ों के दर्द, और त्वचा रोगों के लिए रामबाण माना जाता है। इसके सेवन से ब्लड शुगर नियंत्रित रहता है, शरीर में आयरन की कमी दूर होती है और पाचन में सुधार होता है। साथ ही, यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और हृदय स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत फायदेमंद है। जंगली भिंडी के औषधीय लाभों के बारे में विस्तार से बताता है:

जंगली भिंडी के प्रमुख स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

डायबिटीज नियंत्रण: जंगली भिंडी में मौजूद पोषक तत्व ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं, जिससे यह मधुमेह के मरीजों के लिए फायदेमंद है।

जोड़ों के दर्द में राहत: इसके औषधीय गुण गठिया और जोड़ों के दर्द को कम करने में सहायक होते हैं।

खून की कमी दूर करना: इसमें आयरन की मात्रा अधिक होती है, जो हीमोग्लोबिन बढ़ाने और कमजोरी व थकान दूर करने में मददगार है।

त्वचा के लिए फायदेमंद: जंगली भिंडी में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा के संक्रमण, खुजली को दूर कर उसे स्वस्थ और नमी युक्त बनाए रखते हैं।

पाचन में सुधार: इसमें मौजूद फाइबर की मात्रा पाचन को दुरुस्त करती है, जिससे पेट की समस्याओं से राहत मिलती है।

हृदय स्वास्थ्य: इसका सेवन कोलेस्ट्रॉल को संतुलित रखता है और हृदय से जुड़ी समस्याओं को कम करने में सहायक है।

पथरी और श्वसन रोग: इसकी जड़ का काढ़ा मूत्राशय की पथरी में सहायक हो सकता है और इसके पत्तों का धुंआ बैठे हुए गले या खांसी–अस्थमा में राहत दे सकता है।

सेवन के तरीके:

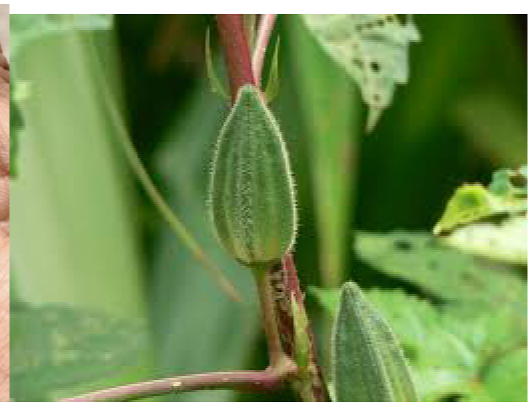
बीज: इसकी फलियों के अंदर के बीजों को रातभर पानी में भिगोकर सुबह चबाने से कमजोरी दूर होती है।

जड़: जोड़ों के दर्द के लिए इसकी जड़ों का रस फायदेमंद माना जाता है।

पत्ते: इसके पत्तों का रस शहद के साथ मिलाकर लेने से खांसी और बुखार में लाभ होता है।

सावधानी: किसी भी गंभीर बीमारी में, इसका उपयोग करने से पहले किसी विशेषज्ञ या आयुर्वेदिक डॉक्टर से सलाह जरूर लें





🌿🌿🌿🌿🌿 कटेली या भटकटैया (कंटकारी) एक कांटेदार पौधा होता है, जो जमीन पर फैलता है। इसके पत्ते हरे होते और उसके साथ में लंबे–लंबे कांटे होता हूं। इसके फूल बैंगनी और सफेद रंग के होते हैं। आयुर्वेद में इस कांटेदार पौधे के अनेक गुण बताए हैं। इसकी प्रकृति गर्म होती और शरीर में पसीना पैदा करती है। संस्कृत में कटेरी, कंटकारी, छोटी कटाई, भटकटैया आदि नामों से जाना जाता है।

कटेरी अक्सर जंगलों और झाडिय़ों में बहुतायत रूप से पाया जाता है।

आमतौर पर कटेरी की तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। छोटी कटेरी, बड़ी कटेरी और श्वेत कंटकारी। जिनका प्रयोग रोगों को दूर करने के लिए औषधि के तौर पर किया जाता है। कटेरी का प्रयोग पथरी, लिवर का बढना और माइग्रेन जैसे गंभीर रोगों में किया जाता है। इसके और भी कई लाभ हैं। माइग्रेन, और सिरदर्द में कंटकरी का प्रयोग काफी फायदेमंद है। इसके अलावा अस्थमा में, गठिया में दर्द और सूजन को कम करने के लिए भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। इसके तने, फूल और फल, कड़वे होने के कारण, पैरों में होने वाली जलन से राहत दिलाने में मदद करते हैं।

भटकटैया के कच्चे फल हरित रंग के, लेकिन पकने के बाद पीले रंग के हो जाते हैं। बीज छोटे और चिकने होते हैं। भटकटैया की जड़ औषधि के रूप में काम आती है। यह तीखी, पाचनशक्तिवद्धक और सूजननाशक होती है और पेट के रोगों को दूर करने में मदद करती है।

भटकटैया का पौधा ब्रेन ट्यूमर के उपचार में सहायक होता है। वैज्ञानिक के अनुसार पौधे का सार तत्व मस्तिष्क में ट्यूमर द्वारा होने वाले कुशिंग बीमारी के लक्षणों से राहत दिलाता है। मस्तिष्क में पिट्युटरी ग्रंथि में ट्यूमर की वजह से कुशिंग बीमारी होती है। कांटेदार पौधे भटकटैया के दुग्ध युक्त बीज में सिलिबिनिन नामक प्रमुख एक्टिव पदार्थ पाया जाता है, जिसका इसका उपयोग ट्यूमर के उपचार में किया जाता हैं। भटकटैया अस्थमा रोगियों के लिए फायदेमंद होता है।

भटकटैया की जड़ के साथ गुड़ूचू का काढ़ा बनाकर पीना खांसी में लाभकारी सिद्ध होता है। भटकटैया दर्दनाशक गुण से युक्त औषधि है। साथ ही यह अर्थराइटिस में होने वाले दर्द में भी लाभकारी होता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 भिलावा (बिबा) इस जंगली फल को सदियों से खा रहे आदिवासी, आपको भी छू नहीं सकेगी बीमारी, सिर्फ ५ फायदे जानकर ढूंढने लगेंगे.

बोकारो के वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक ने बताया कि भिलावा फल का उपयोग बड़ी संख्या में आदिवासी करते हैं. इस फल की तासीर गर्म होती है और इसमें एंटी-माइक्रोबियल गुण मौजूद होते हैं, जो कई सारी शारीरिक समस्या को आसानी से दूर करने में सक्षम हैं.

झारखंड अपने जंगलों के लिए भी पूरे देश में मशहूर है. खासकर यहां की आदिवासी संस्कृति से तो पूरा विश्व परिचित है. यहां के जंगलों में आज भी बड़ी संख्या में आदिवासी हैं और उनके तौर-तरीके भी खासा प्रचलित व कारगर माने जाते हैं. वहीं, इन आदिवासियों की औषधीय समझ कई रोगों का आसानी से उपचार कर लेती है, जिसमें एक फल भी बहुत महत्वपूर्ण है. आदिवासी इस फल के पेड़ को अपने घरों के आसपास लगाते हैं. माना जाता है कि इसके पेड़ के कारण जहरीले जीव और किटाणु घर से दूर रहते हैं.

१. इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक :- भिलावा फल में मौजूद एंटी-माइक्रोबियल गुण शरीर में मौजूद दूषित पदार्थों को दूर करने में मदद करते हैं. शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं. इसके लिए रोजाना पके भिलवा फल के एक भाग को शहद के साथ मिलकर खाएं तो शरीर स्वस्थ रहता है. आदिवासी इसका खूब उपयोग करते हैं.

२. आर्थराइटिस :- भिलावा के तेल का उपयोग अर्थराइटिस के उपचार में किया जाता है. यह जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में सहायक है. इसके लिए दर्द प्रभावित क्षेत्र पर भिलावा तेल की कुछ बूंदें लेकर धीरे-धीरे मालिश करें. फिर इसे १०-१५ मिनट तक लगा रहने दें. बाद में गुनगुने पानी से धो लें. जल्द राहत प्राप्त होगी.

३. पाचन तंत्र को करेगा मजबूत :- भिलावा फल का उपयोग पाचन तंत्र को सुधारने में किया जाता है. इसके सेवन से पेट साफ रहता है. अपच, कब्ज और गैस के विकारों में कमी आती है. इसके लिए अच्छे ६ काजू, आधा भिलावा फल और एक बड़े चम्मच शहद को अच्छे से मिलाकर सेवन करें तो पाचन की समस्या दूर होती है.

४. न्यूरोलॉजिकल विकार :- आयुर्वेद में भिलावा फल का उपयोग न्यूरोलॉजिकल विकारों जैसे कि मिर्गी और मानसिक विकारों के उपचार में भी किया जाता है. इसके लिए १ ग्राम भिलावा पाउडर को एक चम्मच शहद के साथ एक गिलास पानी में मिलाकर पीने से मानसिक शांति और राहत मिलती है.

५. पुरुष व महिला दोनों के लिए फायदेमंद :- आदिवासी महिलाएं इस फल का सेवन गर्भावस्था के दौरान करती हैं. ऐसा माना जाता है कि इससे डिलीवरी आसानी से होती है और बच्चा भी स्वस्थ होता है. इसके अलावा यह फल पुरुषों में शुक्राणु बढ़ाने का काम भी करता है.





🌿🌿🌿🌿🌿 आपने अक्सर "हरे एलोवेरा" के फायदे सुने होंगे, लेकिन क्या आप जानते हैं कि "लाल एलोवेरा" भी होता है, और यह हरे एलोवेरा से कहीं ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। इसे एलोवेरा फैमिली का "राजा" भी कहा जाता है, क्योंकि यह एलोवेरा की सबसे दुर्लभ प्रजातियों में से एक है।

लाल एलोवेरा की पत्तियों में विटामिन ए, विटामिन सी, ई, बी१२ और फॉलिक एसिड भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। साथ ही इसमें "एलो–एमोडिन और एलोइन" जैसे शक्तिशाली फाइटोकेमिकल्स भी होते हैं, जो शरीर को "एंटी–इंफ्लेमेटरी लाभ" प्रदान करते हैं।

✅ लाल एलोवेरा के प्रमुख औषधीय फायदे –

१🟦 त्वचा की समस्याओं में लाभकारी :– लाल एलोवेरा में एंटी–इंफ्लेमेटरी और एंटी–बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो त्वचा की सूजन, रेडनेस, खुजली और रैशेज को कम करने में मदद करते हैं। यह मुँहासों, एक्ने और दाग–धब्बों को भी दूर करने में सहायक है।

२🟦 घावों को जल्दी भरने में मदद :– इसमें मौजूद एंटी–बैक्टीरियल और एंटीफंगल तत्व घावों को जल्दी ठीक करने में मदद करते हैं और संक्रमण से बचाते हैं।

३🟦 झुर्रियों और फाइन लाइन्स कम करने में :– लाल एलोवेरा में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन्स त्वचा को जवां बनाए रखते हैं और झुर्रियों व फाइन लाइन्स को कम करते हैं।

४🟦 सनबर्न से राहत :– लाल एलोवेरा त्वचा को ठंडा करता है और सनबर्न से होने वाले जलन और डैमेज को ठीक करने में मदद करता है।

५🟦 शरीर को डिटॉक्स करने में :– इसका जूस पीने से शरीर से टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं, रक्त शुद्ध होता है और त्वचा में निखार आता है।

६🟦 इम्यूनिटी बूस्ट :– रेड एलोवेरा का जूस पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे बैक्टीरिया और संक्रमण से बचाव होता है।

७🟦 बालों के लिए :– लाल एलोवेरा बालों को मजबूत बनाता है, डैंड्रफ को दूर करता है और उन्हें चमकदार बनाता है।

८🟦 ब्लड प्रेशर और हृदय स्वास्थ्य :– इसका जूस ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है और हृदय को स्वस्थ रखता है।

९🟦 पाचन में सुधार :– लाल एलोवेरा पाचन क्रिया को सुधारता है और कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याओं को दूर करता है।

१०🔟 शरीर में सूजन और दर्द कम करना :– इसमें पाए जाने वाले एंटी–इंफ्लेमेटरी फाइटोकेमिकल्स शरीर में सूजन और दर्द को कम करने में मदद करते हैं।

✅ लाल एलोवेरा के उपयोग के तरीके –

■ जूस के रूप में :– लाल एलोवेरा की पत्तियों का जूस निकालकर रोजाना सुबह खाली पेट १–२ चम्मच पीना स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी है। यह पाचन सुधारता है, इम्यूनिटी बढ़ाता है, शरीर को डिटॉक्स करता है और ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में मदद करता है। जूस में स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें शहद या नींबू भी मिलाया जा सकता है।

■ फेस पैक के रूप में :– त्वचा की देखभाल के लिए लाल एलोवेरा जैल का उपयोग बहुत प्रभावी है। इसके लिए कुछ जैल निकालकर इसे फेस पैक में मिलाएं और चेहरे पर समान रूप से लगाएं। इसे १५–२० मिनट तक छोड़ दें और फिर हल्के गुनगुने पानी से धो लें। यह त्वचा को हाइड्रेट करता है, मुँहासों और दाग–धब्बों को कम करता है और त्वचा को निखारता है।

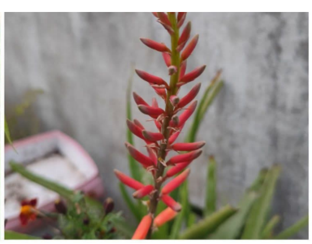
■ स्किन मॉइस्चराइजर के रूप में :– लाल एलोवेरा जैल को सीधे त्वचा पर लगाया जा सकता है। हल्के हाथों से मसाज करें ताकि जैल त्वचा में अच्छे से समा जाए। यह त्वचा को नमी प्रदान करता है, झुर्रियों और फाइन लाइन्स को कम करता है और सनबर्न से राहत दिलाता है। इसे हफ्ते में १–२ बार मॉइस्चराइजर की तरह उपयोग कर सकते हैं।

■ बालों के लिए :– लाल एलोवेरा जैल बालों की सेहत के लिए भी लाभकारी है। इसे सीधे सिर की त्वचा पर मसाज करें या शैम्पू में मिलाकर इस्तेमाल करें। यह बालों को मजबूत, चमकदार और डैंड्रफ मुक्त बनाता है।

■ अन्य उपयोग :– लाल एलोवेरा का जूस या जैल हल्के सूजन, जलन और छोटे घाव में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसका बाहरी उपयोग घावों को जल्दी भरने और संक्रमण से बचाने में मदद करता है।

🌿 दोस्तों, लाल एलोवेरा एक दुर्लभ और शक्तिशाली औषधीय पौधा है, जो त्वचा, पाचन, बालों, हृदय और इम्यूनिटी सभी के लिए लाभकारी है।





🌿🌿🌿🌿🌿 मकोय (Makoy कामोनी), जिसे संस्कृत में काकमाची और हिंदी में भटकोइंया कहा जाता है, एक अत्यंत उपयोगी औषधीय पौधा है। यह पौधा भारत के

लगभग सभी भागों में स्वतः उग जाता है और इसे किसी विशेष देखभाल की आवश्यकता नहीं होती। मकोय आमतौर पर खेतों, बाड़ों, रास्तों के किनारे और खाली पड़ी जगहों पर आसानी से पाया जाता है।

✅ मकोय के औषधीय गुण और फायदे –

१🟦 हृदय को स्वस्थ रखे :– मकोय में फाइबर, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाए जाते हैं, जो हृदय को मजबूत बनाते हैं और ब्लड सर्कुलेशन को नियंत्रित करते हैं। नियमित सेवन से हृदय रोगों के खतरे को कम किया जा सकता है।

२🟦 रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए :– इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और एंटीमाइक्रोबियल गुण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करते हैं। इससे सर्दी–जुकाम, बुखार और संक्रमण जैसी समस्याएँ दूर रहती हैं।

३🟦 बुखार और त्वचा रोगों में फायदेमंद :– मकोय के फल और पत्तियों का काढ़ा बुखार, त्वचा संबंधी रोग, घाव और फोड़े–फुंसी के इलाज में उपयोगी होता है। इसके रस को त्वचा पर लगाने से संक्रमण और जलन में राहत मिलती है।

४🟦 पाचन में सुधार :– मकोय पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है। यह भूख बढ़ाने के साथ कब्ज, गैस और पेट फूलने जैसी समस्याओं से राहत देता है। यह यकृत (लीवर) को भी स्वस्थ रखता है।

५🟦 लीवर के लिए लाभदायक :– मकोय लीवर की कार्यक्षमता को बढ़ाता है और पीलिया तथा फैटी लिवर जैसी बीमारियों से बचाव करता है। आयुर्वेद में इसे "लीवर टॉनिक" के रूप में भी जाना जाता है।

६🟦 किडनी और सूजन में राहत :– मकोय के रस या काढ़े का सेवन शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है और सूजन में आराम देता है। यह मूत्रवर्धक (diuretic) गुणों से भरपूर होता है।

७🟦 सांस और गले की समस्याओं में राहत :– मकोय का काढ़ा अस्थमा, खांसी और गले में खराश की समस्या में फायदेमंद माना गया है।

✅ मकोय का उपयोग कैसे करें –

■ फलों का सेवन :– पके हुए फलों को सीधे खाया जा सकता है। ये स्वाद में हल्के मीठे और औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं।

■ काढ़ा बनाकर :– मकोय के पत्तों या फलों को पानी में उबालकर काढ़ा तैयार करें। दिन में एक बार इसका सेवन करने से कई रोगों में राहत मिलती है।

■ चूर्ण के रूप में :– सूखे पत्तों को पीसकर चूर्ण बनाएं और रोज सुबह–शाम आधा चम्मच गुनगुने पानी के साथ लें।

■ तेल के रूप में :– मकोय के बीजों का तेल बालों में लगाने से बाल मजबूत, चमकदार और रूसी रहित बनते हैं।

⚠ सावधानियाँ –

मकोय के कच्चे फल या अधिक मात्रा में सेवन से उल्टी या पेट में दर्द हो सकता है। किसी भी बीमारी में इसका प्रयोग करने से पहले किसी आयुर्वेदिक विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य लें।

✅ निष्कर्ष –

मकोय प्रकृति का एक अनमोल उपहार है। आकार में छोटा होते हुए भी यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है। यह शरीर को रोगों से बचाने में सहायक है और पाचन, त्वचा व बालों के लिए लाभकारी माना जाता है। औषधीय पौधों में मकोय को ज़रूर शामिल करें, धन्यवाद 🌿





🌿🌿🌿🌿🌿 #हत्थाजोड़ी (#Orchis latifolia) औषधीय फायदे * 🌿

हत्थाजोड़ी, जिसे सालेमीसा या हाथोजोड़ी भी कहा जाता है, एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक जड़ी है। इसके पत्ते, फूल, और जड़ें औषधि में उपयोग होते हैं।

मुख्य औषधीय गुण

– *प्रजनन–शक्ति*:– हत्थाजोड़ी का पाउडर (२० mg) दूध के साथ लेने से प्रजनन–शक्ति बढ़ती है और शुक्राणुओं की संख्या बढ़ती है।

– *शुक्राणु–वर्धक*:– हत्थाजोड़ी का उपयोग शुक्राणुओं की गुणवत्ता और गति बढ़ाने में मदद करता है।

– *महिलाओं की समस्याएं*:– हत्थाजोड़ी का काढ़ा (२ ग्राम जड़ २०० ml पानी में उबालें) पीने से महिलाओं की समस्याएं, जैसे कि मासिक धर्म की अनियमितता, पीसीओएस, और बांझपन, कम होती हैं।

– *तनाव और थकान*:– हत्थाजलोड़ी का उपयोग तनाव और थकान को दूर करने में मदद करता है और ऊर्जा बढ़ाता है।

– *श्वसन–रोग*:– हत्थाजोड़ी का काढ़ा (२ ग्राम जड़ २०० ml पानी में उबालें) पीने से खाँसी, ब्रॉन्काइटिस, और श्वास–प्रणाली की सूजन कम होती है।

– *त्वचा–रोग*:– पत्तियों को पीस कर नीम के तेल में मिलाकर लेप करने से दाद, खुजली, और फुंसी में आराम मिलता है।

– *रक्त–शोधक*:– जड़ का काढ़ा (२ ग्राम जड़ २०० ml पानी में उबालें) पीने से रक्त–शोधन होता है।

- *सूजन-रोधी*: पत्तियों का लेप जोड़ों की सूजन पर लगाने से वात-दर्द कम होता है।

– *अस्थमा और ब्रोंकाइटिस*:– यह जड़ी अस्थमा और ब्रोंकाइटिस जैसी श्वसन बीमारियों में भी मदद करती है।

– *लिवर और किडनी की समस्याएं*:– हत्थाजलोड़ी लिवर और किडनी की समस्याओं में भी फायदेमंद है |

आवन–विधि (सामान्य)

१. *काढ़ा* – २ ग्राम जड़ या पत्ते २०० ml पानी में १०–१५ मिनट उबालें, छान कर दिन में दो बार पीएँ।

२. *पाउडर* – जड़ या पत्तियों को धूप में सूखा कर पाउडर बनायें; २०–५० mg पाउडर शहद या दूध के साथ लें।

३. *लेप* – पत्ते या जड़ी पीस कर नीम तेल में मिलाकर प्रभावित जगह पर लगायें।



🥗🥣🥣🥣🥣🥣🥣सेंधा नमक.....

यह नमक खाने के लिए सबसे अच्छा नमक माना गया है। यह हल्का सफ़ेद–गुलाबी सा नमक क्रिस्टल और पाउडर रूप में बाज़ार में मिलता है जो ज्यादातर व्रत के दौरान खाने में प्रयोग किया जाता है। यह शुद्ध नमक होने की वजह से व्रत में प्रयोग होता है और अगर ये वृत के दिनों में प्रयोग हो सकता है तो फिर आम दिनों में क्यूं नहीं..??

यह सूखी हुई नमक के झील की खानों से निकाला जाता है।

समुद्री नमक की तरह इसमें विषैले तत्व नहीं पाए जाते हैं।

इस नमक में सोडियम सामान्य नमक से कुछ कम मात्रा में होता है।

सेंधा नमक में कैल्शियम, आयरन, पोटैशियम, मैगनिशियम, कॉपर जैसे लगभग ८४ तरह के खनिज तत्व पाए जाते है जबकि साधारण नमक में ३ तरह के खनिज होते है।

सफ़ेद और रंगहीन प्रकार का सेंधा नमक सबसे अच्छा माना गया है।

सामान्यतः प्रयुक्त हल्का गुलाबी रंग वाला सेंधा नमक हिमालयन नमक कहा जाता है, यह नमक भी अच्छा होता है।

यह आयुर्वेद में त्रिदोषों के वजह से उपजे रोग के उपचार में प्रयोग होता है।

यह नमक ह्रदय के लिए अच्छा होता है।

ऑस्टियोपोरोसिस और डायबिटीज से बचाता है।

डिप्रेशन, स्ट्रेस कण्ट्रोल करता है।

मांसपेशियों के खिचाव और जकड़न से राहत देता है।

ब्लड प्रेशर सामान्य रखता है, रक्त वाहिकाओं को लचीली बनाए रखता है।

सेंधा नमक अम्ल और क्षार (पी एच लेवल) को बैलेंस करता है, अतः पाचन में सहायता करता है।

यह नमक कई तरह के त्वचा रोगों से मुक्ति दिलाता है।

सेंधा नमक हाथ–पैर सुन्न होने की समस्या का भी निदानं करता है।

जिन्हें आर्थराइटिसकी समस्या हो, उन्हें साधारण नमक के बजाय सेंधा नमक ही प्रयोग करना चाहिए, इससे उन्हें काफी राहत मिलेगी।

जो लोग किडनी की बिमारियों से ग्रस्त है उनके लिए भी यह नमक फायदेमंद है।

यह नमक हड्डियों और उनसे जुड़े तंतुओं को मजबूत बनाता है।

काला नमक

यह नमक पाउडर रूप में गहरा गुलाबी रंग का और क्रिस्टल के रूप में काले–भूरे से रंग का होता है।

इस नमक की उबले अंडे जैसी महक इसमें पाए जाने वाले सल्फर तत्व की वजह से होती है।

यह नमक लौह तत्व से भरपूर होता है इसी वजह से इसका रंग काला सा होता है।

आयुर्वेद के अनुसार यह ठंडी और रेचक प्रकृति का होता है।

यह भारत और पाकिस्तान की प्राकृतिक नमक की खानों से निकाला जाता है।

यह नमक आयुर्वेद में बहुतायत से कब्ज, पाचन समस्या, गैस, सीने की जलन, गोइटर, हिस्टीरिया, मंद दृष्टि, हाई ब्लड प्रेशर, रक्त की कमी और अन्य कई बिमारियों के इलाज में प्रयुक्त होता है।

इस नमक में भी सोडियम सामान्य बाजारी समुद्री नमक से कम मात्रा में पाया जाता है।

काले नमक का चटपटा स्वाद सबको पसंद आता है।

स्वाद में तेज, चटपटा और पाचक होने की वजह से यह नमक चाट मसाला, रायते, चटनी, सलाद, चाट, दही–बड़े और नमकीनो में काफी प्रयोग होता है।

सेंधा नमक या काला नमक प्रयोग कैसे करें

सेंधा नमक सबसे शुद्ध प्रकार का नमक है जोकि भारत में कम मात्रा में पाया जाता है जिसकी वजह से यह महंगा भी होता है।

यह स्वाद में थोडा फीका होता है इसलिए ज्यादा डालना पड़ता है।

एक चुटकी सेंधा या काला नमक, एक चम्मच अदरक के रस में मिलाकर लेने से भूख बढती है और पाचन तेज होता है, आप चाहे तो अदरक घिस कर काला नमक, निम्बू रस डाल कर खाने के साथ चटनी जैसे खा सकते हैं।

काला नमक, निम्बू रस के साथ लेने से पेट के कीड़े मरते है और उलटी भी बंद होती है।

मांशपेशियों की जकड़न में एक चम्मच सेंधा नमक एक गिलास पानी में डाल कर पियें, तुरंत लाभ होगा।



🌿🌿🌿🌿🌿 हमारे आसपास कई ऐसे पौधे उगते हैं जिन्हें हम अक्सर खरपतवार समझकर अनदेखा कर देते हैं, जबकि वे औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं। ऐसा ही एक पौधा है अतिबला (Indian Mallow), जिसे कई जगह कंघी बूटी या खरैटी भी कहा जाता है। अतिबला शरीर को ताकत देने, कमजोरी दूर करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक माना जाता है। इसलिए इसे साधारण पौधा समझकर नजरअंदाज न करें — यह प्रकृति का एक अनमोल उपहार है।

🌿 अतिबला (Indian Mallow) चक्रभेंडी के औषधीय गुण —

१🟦 गठिया और जोड़ों के दर्द में लाभकारी :– गठिया (Arthritis) से पीड़ित लोगों के लिए अतिबला उपयोगी माना जाता है। इसके पत्तों को पानी में उबालकर लेप के रूप में लगाने से सूजन और दर्द में राहत मिल सकती है। इसका तेल जोड़ों और हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक बताया गया है।

२🟦 पेट दर्द में राहत :– अतिबला के पत्तों का काढ़ा पीने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। यह गैस, कब्ज और एसिडिटी की समस्या को दूर करने में सहायक है। जिन लोगों को बार–बार पेट दर्द की शिकायत रहती है, उनके लिए इसके पत्तों का रस या काढ़ा लाभकारी हो सकता है।

३🟦 मूत्र विकारों में सहायक :– अतिबला मूत्र प्रणाली को स्वस्थ रखने में मददगार माना जाता है। पेशाब में जलन, संक्रमण या बार–बार पेशाब आने की समस्या में इसका पारंपरिक रूप से उपयोग किया जाता रहा है।

४🟦 सांसों की दुर्गंध से छुटकारा :– यदि मुंह से दुर्गंध आती है, तो अतिबला के पत्तों को चबाने से लाभ मिलता है। इसमें एंटी–बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो दुर्गंध को दूर करने के साथ दांतों और मसूड़ों को भी मजबूत बनाने में सहायक हो सकते हैं।

५🟦 ऊर्जा और ताकत बढ़ाने में सहायक :– अतिबला शरीर को स्फूर्तिवान और ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करता है। कमजोरी और थकान महसूस करने वाले लोगों के लिए यह लाभकारी माना जाता है। पारम्परिक मान्यता के अनुसार इसका रस या चूर्ण हीमोग्लोबिन बढ़ाने में सहायक हो सकता है।

६🟦 महिलाओं का स्वास्थ्य :– आयुर्वेद में इसे स्त्री–स्वास्थ्य के लिए उपयोगी बताया गया है। मासिक धर्म की अनियमितता या दर्द में पारंपरिक रूप से इसका उपयोग किया जाता रहा है।

७🟦 पुरुषों का यौन स्वास्थ्य :– आयुर्वेद में अतिबला को बल्य और वृष्य द्रव्य माना गया है, जो शरीर की शक्ति बढ़ाने और शुक्र धातु के पोषण में सहायक मानी जाती है। पारंपरिक रूप से इसका उपयोग शारीरिक दुर्बलता और धातु क्षीणता में किया जाता रहा है।

८🟦 त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद :– अतिबला के पत्तों का रस त्वचा के दाग–धब्बों को कम करने में सहायक माना जाता है। इसका उपयोग बालों की रूसी (डैंड्रफ) और झड़ने की समस्या में भी किया जाता है।

🌿 सेवन करने का तरीका –

✅ अतिबला चूर्ण :– १ से ३ ग्राम (लगभग १/४ से १/२ चम्मच) चूर्ण को दिन में दो बार सुबह–शाम हल्के भोजन के बाद दूध, शहद या गुनगुने पानी के साथ लें सकते है।

✅ अतिबला का काढ़ा :– १०–२० ग्राम सूखे पंचांग (जड़, पत्ते, तना, फूल, बीज) या १० ग्राम चूर्ण को २०० मिलीलीटर पानी में उबालें, जब पानी आधा (१०० ml) रह जाए, तो इसे छानकर दिन में दो बार पीएं।

✅ बीजों का चूर्ण :– १–३ ग्राम बीजों के चूर्ण का उपयोग कब्ज, खांसी और किडनी की पथरी में किया जा सकता है।

✅ जड़ का पेस्ट :– फोड़े–फुंसी या जोड़ों के दर्द में जड़ों के पेस्ट का उपयोग बाहरी लेप के रूप में कर सकते है।

🌿 सावधानियाँ –

१) इसकी तासीर ठंडी होती है, इसलिए बहुत अधिक मात्रा में सेवन न करें।

२) गर्भवती महिलाएँ, गंभीर बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति या नियमित रूप से दवाइयाँ लेने वाले लोग उपयोग करने से पहले आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।



🌿🌿🌿🌿🌿 श्वास रोग अत्यंत कष्टकारी होता है। बहुत सारे लोग इस रोग से पीड़ित हैं और कोई अच्छा उपचार चाहते हैं। ऐसे में हम एक ऐसी आयुर्वेदिक औषधि की बात कर रहे हैं, जिसके बारे में आचार्य वाग्भट ने बहुत स्ट्रॉन्ग स्टेटमेंट दिया है।

🌿विभीतकी (बहेड़ा)

"श्वास और कास यानी पूरी रेस्पिरेटरी ट्रैक्ट की बीमारियों में बाकी सारी दवाइयाँ एक तरफ, और ये एक औषधि एक तरफ।"

अगर आपको सांस फूलने की समस्या है, सूखी या बलगम वाली खांसी रहती है, गले में खराश, बार–बार कफ जमा होना, ब्रोंकाइटिस, पुराना टीबी, निमोनिया के बाद कमजोर फेफड़े, या स्मोकिंग की वजह से सांस की दिक्कत है तो, यह औषधि आपके लिए बहुत गुणकारी है।

आचार्य वाग्भट ने अष्टांग हृदय, चिकित्सा स्थान, अध्याय ३ के श्लोक १७२ में कहा है–

“सर्वेषु श्वासकासेषु केवलं विभीतकी”

अर्थात श्वास और कास की सभी बीमारियों में केवल विभीतकी (बहेड़ा) ही पर्याप्त है।

इतना बड़ी ख्याति आयुर्वेद में बहुत कम दवाओं के लिए मिलती है।

यहां जिस औषधि की बात हो रही है, वह है विभीतकी, जिसे आम भाषा में बहेड़ा कहते हैं।

#लाभ

☑सांस फूलना ☑सूखी खांसी या कफ वाली खांसी ☑गले में बार–बार खराश या भारीपन ☑ब्रोंकाइटिस ☑स्मोकिंग के बाद सांस की दिक्कत ☑पुराने टीबी या निमोनिया के बाद कमजोर लंग्स ☑रात में कफ जम जाना, सुबह गला पूरी तरह भरा हुआ लगना ☑नाक से ज्यादा पानी गिरना, साइनस की समस्या

सेवन विधि

✅ गुड़ के साथ गोली बनाकर

बहेड़ा पाउडर एक चुटकी, पुराना देसी गुड़ थोड़ा सा, दोनों मिलाकर चना दाने जितनी छोटी गोली बना लें। दिन में ४–५ बार, खाने के बाद चूसने की तरह लें।

इसे एक बार में निगलना नहीं है, धीरे–धीरे मुंह में घुलने देना है। क्योंकि श्वास रोग में आयुर्वेद बार–बार अल्प मात्रा में औषधि लेने को कहता है।

✅पाउडर + गर्म पानी

आधा चम्मच बहेड़ा पाउडर, हल्के गुनगुने पानी के साथ, खासकर रात में सोने से पहले|

यह तरीका उन लोगों के लिए खास है जिनका गला रात में बंद हो जाता है और सुबह भारी कफ निकलता है।

अब आयुर्वेदिक लॉजिक समझिए

श्वास रोग की जड़ कहाँ है?

आयुर्वेद के अनुसार श्वास रोग सीधे फेफड़ों से शुरू नहीं होता।

सबसे पहले गड़बड़ी होती है:

आमाशय (पेट) में, अग्नि (डाइजेस्टिव फायर) कमजोर होती है, रस धातु ठीक से नहीं बनती, रस धातु का मल = कफ, जो ज़्यादा बनने लगता है, यही कफ ऊपर जाकर छाती और लंग्स में जमा हो जाता है, यानी अगर पेट ठीक नहीं, तो सांस भी ठीक नहीं।

बहेड़ा के आयुर्वेदिक गुण

लघु – हल्का, कफ को तोड़ने वाला

रूक्ष – अतिरिक्त चिकनाई हटाता है

उष्ण – गर्म प्रकृति, वात–कफ शमन

विपाक

मधुर विपाक – यानी पाचन के बाद शरीर को संतुलन देता है

दोषों पर प्रभाव

वात को अनुलोमन करता है, कफ को विशेष रूप से कम करता है, पित्त को संतुलित रखता है|

धातुओं पर प्रभाव: क्यों फेफड़ों के लिए खास है?

विभीतकी का प्रभाव इन धातुओं पर बताया गया है:

रस धातु, रक्त धातु, मांस धातु, मेद धातु

आयुर्वेद कहता है कि फेफड़ों (फुफ्फुस) की उत्पत्ति रक्त धातु से होती है।

जब रक्त धातु शुद्ध और मजबूत होती है, तो लंग्स भी मजबूत होते हैं।

बहेड़ा:

पाचन सुधारता है

रस और रक्त धातु को शुद्ध करता है, कफ का एक्सेस प्रोडक्शन रोकता है, सीधे नाक से लेकर लंग्स तक काम करता है

किन मरीजों में असर सबसे ज्यादा दिखता है?

जिनके सीने में भारी कफ भरा रहता है, जिनको पीला या सफेद गाढ़ा बलगम निकलता है, जिनकी खांसी लंबे समय से ठीक नहीं हो रही, जिनको रात में सांस लेने में ज्यादा दिक्कत होती है, ऐसे मामलों में बहेड़ा को आयुर्वेद "मोर देन हाफ ट्रीटमेंट" मानता है।

इसे श्वास रोग के लिए बहुत उत्तम माना गया है क्योंकि यह पाचन की जड़ से इलाज करती है| कफ को सिर्फ दबाती नहीं, बनने से रोकती है| लंग्स, गला, नाक—पूरी रेस्पिरेटरी ट्रैक्ट पर काम करती है| शास्त्रों में इसका स्पष्ट और स्ट्रॉन्ग उल्लेख है|

इसीलिए आचार्य वाग्भट ने कहा—

श्वास रोग में अगर एक औषधि चुननी हो, तो विभीतकी पर्याप्त है।

विशेष परिस्थितियों में कुशल वैद्य के परामर्श से ही सेवन करें।

बहेड़ा (Bibhitaki / Baheda) –

🌿🌿🌿🌿🌿 बहेड़ा एक प्रसिद्ध देसी आयुर्वेदिक फल है, जिसे संस्कृत में विभीतकी, हिंदी में बहेड़ा, और अंग्रेज़ी में Belleric Myrobalan कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम Terminalia bellirica है। यह त्रिफला (हरड़–बहेड़ा–आंवला) का महत्वपूर्ण घटक है।

——

🌿 परिचय

• परिवार: Combretaceae • स्वरूप: बड़ा छायादार वृक्ष • उपयोगी भाग: फल (सूखा हुआ) • स्वाद (रस): कषाय (कसैला) • गुण: रूक्ष, लघु • वीर्य: उष्ण • दोष प्रभाव: कफ व पित्त शामक

——

🌱 बहेड़ा के औषधीय गुण

१. पाचन तंत्र के लिए लाभकारी

• पेट साफ रखता है • कब्ज, गैस, अपच में सहायक

२. खांसी, दमा व सांस रोग

• कफ निकालने में मदद • गले की खराश व खांसी में आराम

३. आंखों के लिए उपयोगी

• दृष्टि तेज करता है • आंखों की कमजोरी में लाभ

४. बालों के लिए फायदेमंद

• बाल मजबूत बनाता है • झड़ना कम करता है

५. प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

• शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ाता है

६. हृदय व रक्त के लिए

• कोलेस्ट्रॉल संतुलन में सहायक • हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी

——

🧪पोषक तत्व

• टैनिन • गैलिक एसिड • विटामिन C • एंटीऑक्सीडेंट • खनिज तत्व

——

🥄सेवन विधि

• चूर्ण: १–३ ग्राम रात को गुनगुने पानी या शहद के साथ

• काढ़ा: १ चम्मच बहेड़ा चूर्ण उबालकर

• त्रिफला के रूप में: नियमित हल्की मात्रा में

⚠ सावधानियां

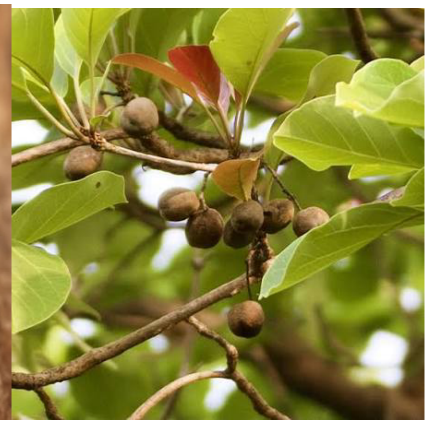
• गर्भावस्था में बिना सलाह सेवन न करें • अधिक मात्रा से दस्त हो सकते हैं • लंबे समय तक सेवन से पहले वैद्य से परामर्श करें

🌳 खेती व उपलब्धता

• भारत के जंगलों व ग्रामीण क्षेत्रों में पाया जाता है • सूखा फल पंसारी या आयुर्वेदिक दुकानों पर उपलब्ध

📌 निष्कर्ष

बहेड़ा एक बहुउपयोगी आयुर्वेदिक फल है, जो पाचन, श्वसन, आंखों, बालों और इम्युनिटी के लिए अत्यंत लाभकारी है। सही मात्रा और विधि से सेवन करने पर यह संपूर्ण स्वास्थ्य में सहायक होता है।

🌿🌿🌿🌿🌿 तालमखाना बीज (Talmakhana Seeds) काटेकोळसुंदा आयुर्वेद की एक बहुत प्रसिद्ध और शक्तिशाली औषधि है।

वैज्ञानिक नाम: Asteracantha longifolia (अब इसे Hygrophila auriculata या Hygrophila spinosa भी कहते हैं)

हिंदी/स्थानीय नाम: तालमखाना, कोलिकंद, इक्षुरक, कोकिलाक्षा

संस्कृत नाम: कोकिलाक्ष, इक्षुरक, कोलावली

♦️ तालमखाना के मुख्य औषधीय गुण (आयुर्वेदिक दृष्टि से)

▪रस: मधुर ▪गुण: गुरु, स्निग्ध, पिच्छिल ▪वीर्य: शीत ▪विपाक: मधुर

▪दोष कर्म: वात–पित्त शामक, किंचित कफ बढ़ाने वाला

▪मुख्य कर्म: वृष्य (अफ्रोडिज़ियक), बल्य, वाजीकर, मूत्रल, शुक्रस्तंभक, शुक्रजनन, संधानकारक, शोथहर

♦️ प्रमुख औषधीय उपयोग

▪पुरुषों में शुक्राणु की कमी (Oligospermia/Azoospermia) ▪शीघ्रपतन (Premature Ejaculation) ▪नपुंसकता और कमजोर वीर्य (Male Infertility) ▪लिंग में

तनाव की कमी (Erectile Dysfunction) ▪वीर्य का पतलापन ▪बार–बार मूत्र होना, मूत्र में जलन ▪गठिया, जोड़ों का दर्द, कमर दर्द ▪पुरानी खांसी, दमा ▪पीलिया, लीवर की कमजोरी ▪बवासीर (खासकर रक्तस्रावी) ▪सूजन (Edema) और जलोदर (Ascites) ▪महिलाओं में प्रदर (Leucorrhoea)

♦️तालमखाना बीज पाउडर की सामान्य मात्रा

३–६ ग्राम प्रतिदिन (सुबह-शाम) दूध या पानी के साथ चूर्ण को शहद या घी के साथ लेने से वृष्य प्रभाव बढ़ता है।

तालमखाना के कुछ आजमाए हुए प्रसिद्ध नुस्खे

🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹

१. वीर्यवर्धक विशेष चूर्ण (सर्वोत्तम वाजीकर योग)

सामग्री:

तालमखाना बीज चूर्ण – ५० ग्राम, सफेद मूसली चूर्ण – ५० ग्राम, शतावर चूर्ण – ५० ग्राम, अश्वगंधा चूर्ण – ५० ग्राम, कौंच बीज चूर्ण – ५० ग्राम, शिलाजीत – २० ग्राम, केसर – ५ ग्राम, मकरध्वज (वैकल्पिक) – २–३ ग्राम, सभी को बारीक मिला लें।

मात्रा: ४–६ ग्राम सुबह–शाम गर्म दूध + १ चम्मच घी + मिश्री के साथ।

लाभ: ३०–९० दिनों में शुक्राणु संख्या, गतिशीलता, वीर्य की मात्रा और यौन शक्ति में अद्भुत वृद्धि।

२. शीघ्रपतन के लिए तालमखाना पाक (बहुत प्रसिद्ध)

तालमखाना बीज – १०० ग्राम, गोखरू – ५० ग्राम, शतावर – ५० ग्राम, सफेद मूसली – ५० ग्राम

इन सबको २ लीटर दूध + २ लीटर पानी में पकाएं, जब सिर्फ दूध बचे तब उतार लें।

इसमें ३०० ग्राम मिश्री + ५० ग्राम घी + १० ग्राम केसर + २० ग्राम छोटी इलायची डालकर पाक बनाएं।

मात्रा: २०–२५ ग्राम सुबह खाली पेट गर्म दूध के साथ।

लाभ: शीघ्रपतन, नसों की कमजोरी, कमर दर्द दूर होता है, संभोग समय बढ़ता है।

३. शुक्राणु बढ़ाने का सबसे सस्ता और असरदार नुस्खा

तालमखाना बीज चूर्ण – ३ ग्राम, गोखरू चूर्ण – ३ ग्राम

दूध में उबालकर + मिश्री मिलाकर सुबह-शाम लें।

४०–६० दिन नियमित लेने से स्पर्म काउंट में ५०–२००% तक वृद्धि देखी गई है।

४. जोड़ों के दर्द, गठिया, कमर दर्द में

तालमखाना बीज चूर्ण ३ ग्राम, अश्वगंधा २ ग्राम, सोंठ १ ग्राम

गर्म दूध या पानी के साथ लें। या तालमखाना + गोखरू का काढ़ा बनाकर पिएं।

५. महिलाओं के सफेद पानी (Leucorrhoea) में

तालमखाना बीज चूर्ण – ३ ग्राम, धाय के फूल (या धाई फूल) – ३ ग्राम, मिश्री मिलाकर दिन में २ बार।

६. मूत्र रोग और जलन में

तालमखाना बीज + गोखरू + पुनर्नवा + मूली का काढ़ा बहुत लाभकारी।

♦️सावधानियां

बहुत अधिक मात्रा में लेने से कफ बढ़ सकता है।

बहुत ठंडी चीजें (दही, छाछ आदि) साथ में न लें।

गर्म प्रकृति वाले लोगों को सावधानी से लेना चाहिए।

गर्भवती महिलाओं को डॉक्टर की सलाह के बिना न लें।

तालमखाना प्रकृति का दिया हुआ सबसे उत्तम "नेचुरल स्पर्म बूस्टर" और वाजीकार द्रव्य है। नियमित और सही मात्रा में लेने से ४०–६० दिनों में ही पुरुषों को स्पष्ट लाभ दिखाई देने लगता है।

किसी अच्छे वैद्य की देखरेख में लें तो और भी अच्छे परिणाम मिलते हैं।

✍️ कभी कभी तालामखाना बीज को न देकर लाजवंती का बीज दुकानदार (पंसारी) दे देता है अतः असली तालमखाना का बीज ही खरीदें।



🌿🌿🌿🌿🌿 अरहर (तुअर) के पत्तों का उपयोग मुख्य रूप से पशु चारे, औषधीय लेप (घाव, खुजली), मुँह के छालों के उपचार, और मृदा नाइट्रोजन बढ़ाने के लिए किया जाता है। ये प्रोटीन युक्त चारा, दर्द निवारक, एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होते हैं और दस्त व पेट की समस्याओं में भी काम आते हैं।

यहाँ अरहर के पत्तों के प्रमुख उपयोग और फायदे विस्तार से दिए गए हैं:

१. औषधीय उपयोग (Medicinal Uses)

घाव और खुजली: अरहर की कोमल पत्तियों को पीसकर घाव पर लगाने से वे जल्दी भरते हैं। पत्तों को जलाकर उसकी राख को दही में मिलाकर खुजली वाली जगह पर लगाने से आराम मिलता है।

मुँह के छाले और मसूड़े: कोमल पत्तों को चबाने से मुँह के छाले दूर होते हैं और मसूड़ों की सूजन कम होती है।

सिरदर्द: कच्चे पत्तों और हरी दूब का रस निकालकर सूंघने से आधे सिर के दर्द (माइग्रेन) में राहत मिल सकती है।

पेट रोग और दस्त: पारंपरिक चिकित्सा में पत्तों का उपयोग दस्त, पेट की खराबी और आंतरिक अंगों की सूजन कम करने के लिए किया जाता है।

एंटीबैक्टीरियल गुण: इनमें सूजनरोधी और जीवाणुरोधी गुण होते हैं।

२. पशु चारा (Animal Fodder)

अरहर की पत्तियां पशुओं के लिए एक पौष्टिक और प्रोटीन से भरपूर चारा हैं।

इन्हें चारे के मिश्रण में शामिल किया जा सकता है, जो दूध देने वाले पशुओं के लिए अच्छा है।

३. कृषि और मृदा स्वास्थ्य (Agricultural Benefits)

इसकी पत्तियां और अवशेष मिट्टी में मिलकर नाइट्रोजन की मात्रा बढ़ाते हैं और मृदा स्वास्थ्य में सुधार करते हैं।

४. अन्य उपयोग

सूखे तने और पत्तियां ईंधन के रूप में भी इस्तेमाल होती हैं।

नोट: किसी भी गंभीर बीमारी के उपचार के लिए पत्तों का उपयोग करने से पहले आयुर्वेदिक डॉक्टर या विशेषज्ञ से सलाह अवश्य लें।



🌿🌿🌿🌿🌿 तेजबल एक छोटी किंतु अत्यंत प्रभावशाली जड़ी–बूटी है, जो भारत के अनेक वन क्षेत्रों, खेत-खलिहानों और पथरीली भूमि में स्वाभाविक रूप से उगती है। आयुर्वेद, लोकचिकित्सा और साधु–संत परंपरा में इसका विशेष स्थान माना जाता है। इसके नाम में ही "तेज" और "बल" छिपा है—अर्थात शरीर, मन और आत्मबल को बढ़ाने वाला पौधा।

——

वनस्पति पहचान

• पौधे का स्वरूप: जमीन से सटा या हल्का फैला हुआ, पतली डंठल वाला • पत्तियाँ: जोड़ी/घेर में निकलती, भालाकार, किनारे हल्के दाँतेदार • फूल: बहुत छोटे, कम दिखाई देने वाले • जड़: पतली परंतु शक्तिशाली (औषधीय दृष्टि से महत्वपूर्ण)

ग्रामीण क्षेत्रों में इसे अलग–अलग नामों से जाना जाता है, पर गुण समान माने जाते हैं।

——

🧐तेजबल क्यों कहलाता है?

लोकमान्यता के अनुसार यह पौधा शरीर में तेज (ऊर्जा) और बल (सहनशक्ति) बढ़ाता है। यही कारण है कि पुराने समय में योद्धा, तपस्वी और विद्यार्थी इसे स्मरण–शक्ति व धैर्य बढ़ाने के लिए जानते थे।

——

चाणक्य और साधु–संत परंपरा

ऐसी मान्यता है कि:

• आचार्य चाणक्य जैसे नीति-ज्ञ व्यक्ति मानसिक दृढ़ता व एकाग्रता हेतु तेजबल धारण करते थे।

• साधु–संत इसे दंड की भांति (छोटी जड़/टुकड़े को) अपने पास रखते या धारण करते थे।

इसके पीछे विश्वास था कि तेजबल:

• नकारात्मक ऊर्जा से रक्षा करता है • मन को स्थिर रखता है • तप, संयम और आत्मबल बढ़ाता है

यह परंपरा आध्यात्मिक आस्था पर आधारित है, वैज्ञानिक प्रमाण सीमित हैं।

——

🤔तेजबल का फल

तेजबल का फल बहुत छोटा और कम प्रसिद्ध होता है। आयुर्वेद में फल से अधिक इसकी जड़ और पत्तियाँ उपयोगी मानी गई हैं। कुछ क्षेत्रों में फल को:

• हल्का कड़वा • पाचन में सहायक

बताया गया है, पर नियमित उपयोग प्रचलित नहीं है।

——

आयुर्वेदिक गुण

आयुर्वेद के अनुसार तेजबल:

• रस: कड़वा–कसैला • वीर्य: उष्ण • विपाक: कटु

मुख्य गुण:

• बल्य (शक्ति बढ़ाने वाला) • मेध्य (बुद्धि व स्मृति सहायक) • वात–कफ शामक • रक्तशोधक

——

🌿औषधीय उपयोग

१. शारीरिक कमजोरी: जड़ का काढ़ा पारंपरिक रूप से उपयोग २. मानसिक थकान: स्मृति व एकाग्रता में सहायक माना जाता है ३. जोड़–दर्द व सूजन: लेप या काढ़ा ४. त्वचा विकार: रक्त शुद्धि हेतु ५. नाड़ी व स्नायु बल: लोकचिकित्सा में प्रचलित

⚠ महत्वपूर्ण: आधुनिक चिकित्सा से पुष्टि सीमित है। उपयोग से पहले वैद्य/डॉक्टर की सलाह आवश्यक है।

——

धार्मिक व लोकविश्वास

• तेजबल धारण करने से दृष्टि–दोष व नकारात्मकता से सुरक्षा • तपस्वियों के लिए साधना में सहायक • बच्चों में धैर्य और पढ़ाई में मन लगाने हेतु लोकविश्वास

ये मान्यताएँ सांस्कृतिक हैं, वैज्ञानिक दावा नहीं।

——

🌱उगाने की जानकारी

• मिट्टी: सामान्य से हल्की दोमट • धूप: आंशिक से पूर्ण • पानी: कम, जलभराव नहीं • प्रसार: बीज या जड़ से

यह कम देखभाल में भी उग जाता है।

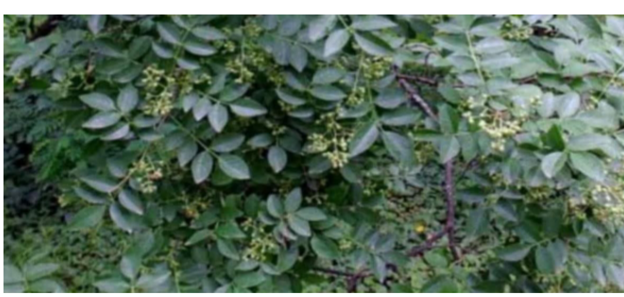
——

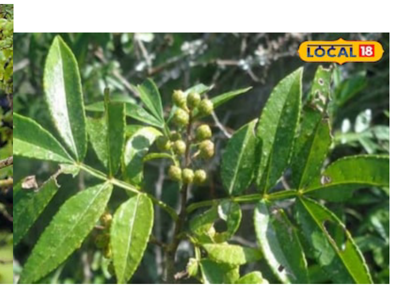
🧐सावधानियाँ

• गर्भवती महिलाएँ व गंभीर रोगी बिना सलाह न लें • अधिक मात्रा में सेवन न करें • सही पहचान अत्यंत आवश्यक (गलत पौधा हानिकारक हो सकता है)

——

निष्कर्ष :– तेजबल एक छोटी लेकिन गहरी प्रभाव वाली जड़ी–बूटी है। आयुर्वेद, लोकज्ञान और आध्यात्मिक परंपराओं में इसका महत्व सदियों से माना गया है। आज भी यह पौधा हमें याद दिलाता है कि प्रकृति में छिपी साधारण-सी दिखने वाली वनस्पतियाँ भी असाधारण शक्ति रखती हैं—बस समझ और विवेक के साथ उपयोग आवश्यक है।





🌿🌿🌿🌿🌿 #कोदो (कोद्रा)

कोदो क्या है, आईए जानते हैं।

■■■■■■■■■■■■■■■■■■

महज ५० साल पहले हमारा फूड कल्चर बिल्कुल अलग था। हम सभी मोटे अनाज खाने वाले लोग थे। हरित क्रांति के उपरांत हम सभी ने चावल और गेहूं को इस कदर अपनाया कि हमारी थाली से मोटे अनाज गायब हो गए।

मध्य प्रदेश व छत्तीसगढ़ में ५० साल पहले इसकी खेती वृहत स्तर पर की जाती थी परंतु दिन ब दिन इसकी घटती मांग से कोदो की खेती का रकबा काफी कम होता चला गया।

परन्तु हाल के दिनों में पौष्टिकता से भरपूर ज्वार, बाजरा, रागी (मडुआ), सवां, कोदों और इसी तरह के अन्य मोटे अनाजों वैश्विक बाजार में डिमांड बढ़ने लगी है। हम सभी लोगों को इन मोटे अनाजों के बारे में जन–जन तक जानकारी पहुंचानी चाहिए।

#कोदो

कोदो एक मोटा अनाज है जो कम वर्षा में भी पैदा हो जाता है। नेपाल व भारत के विभिन्न भागों में इसकी खेती की जाती है। धान आदि के कारण इसकी खेती अब कम होती जा रही है।

इसका पौधा धान या बड़ी घास के आकार का होता है। इसकी फसल पहली बर्षा होते ही बो दी जाती है और भादों में तैयार हो जाती है। इसके लिये बढ़िया भूमि या अधिक परिश्रम की आवश्यकता नहीं होती। अधिक पकने पर इसके दाने झड़कर खेत में गिर जाते हैं, इसलिये इसे पकने से कुछ पहले ही काटकर खलिहान में डाल देते हैं। छिलका उतरने पर इसके अंदर से एक प्रकार के गोल चावल निकलते हैं जो खाए जाते हैं।

कोदो का चावल, इसकी रोटी या इसका दाना काफी लाभदायक है। पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन की उपलब्धता वाले इस अन्न में पौष्टिकता की खान होती है। यानि यह सुपोषण के लिए सबसे बढिय़ा अन्न है। चिकित्सकों की मानें तो मधुमेह, गुर्दों व मूत्राशय के लिए कोदो की रोटी, इसके दाने का भात काफी लाभकारी माना जाता है। उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिए भी फायदेमंद है। इसमें पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम मिलता है। इससे हड्डियां मजबूत होती हैं।

कोदो पुराने समय से देश के विभिन्न हिस्सों में उपजाया जाता है। इसे पारंपरिक अन्न भी माना गया है। इसके दाने में ८.३ फीसद प्रोटीन, १.४ फीसद वसा तथा ६५.९ फीसद कार्बोहाइड्रेट मिलता है। कोदो–कुटकी मधुमेह नियंत्रण, गुर्दो और मूत्राशय के लिए लाभकारी है। यह रासायनिक उर्वरक और कीटनाशक के प्रभावों से भी मुक्त है। कोदो–कुटकी उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए रामबाण है। इसमें चावल के मुकाबले कैल्शियम भी १२ गुना अधिक होता है। शरीर में आयरन की कमी को भी यह पूरा करता है। इसके उपयोग से कई पौष्टिक तत्वों की पूर्ति होती है।

यदि आपके पास भी इससे जुड़ी कोई जानकारी साझा करें। और अधिक जानकारी के लिए शेयर अवश्य करें।



🌿🌿🌿🌿🌿 चित्रक आयुर्वेद की एक अत्यंत प्रभावशाली और शक्तिशाली औषधीय जड़ी–बूटी है। इसका उपयोग प्राचीन काल से पेट, जोड़ों और त्वचा से जुड़ी अनेक समस्याओं में किया जाता रहा है। इसके औषधीय गुणों का मुख्य स्रोत इसकी जड़ (मूल) मानी जाती है।

✅ चित्रक के प्रमुख पारंपरिक लाभ –

🔹 पाचन तंत्र के लिए लाभकारी :

चित्रक भूख बढ़ाने वाला पौधा है। यह मंदाग्नि, अपच, गैस, पेट फूलना और कब्ज जैसी समस्याओं में विशेष रूप से उपयोगी होता है। यह भोजन को ठीक से पचाने में मदद करता है और आंतों को सक्रिय बनाता है।

🔹 कृमिनाशक गुण :

चित्रक में मौजूद तत्व पेट के कीड़ों को नष्ट करने में सहायक होते हैं। बच्चों और बड़ों में होने वाले आंतों के कृमि विकारों में इसका सीमित मात्रा में प्रयोग लाभदायक माना गया है।

🔹 जोड़ों के दर्द और गठिया में उपयोगी :

चित्रक वात और कफ दोष को संतुलित करता है। यह जोड़ों के दर्द, गठिया, सूजन, कमर दर्द और शरीर की अकड़न में राहत देने में सहायक होता है। बाहरी रूप से इसका लेप भी किया जाता है।

🔹 त्वचा रोगों में लाभ :

चित्रक दाद, खुजली, फोड़े–फुंसी और पुराने त्वचा रोगों में उपयोगी माना जाता है। इसके जीवाणुनाशक और रक्त शुद्धिकरण गुण त्वचा को स्वस्थ बनाने में मदद करते हैं।

🔹 श्वसन तंत्र के लिए लाभ :

यह कफ को पतला कर बाहर निकालने में मदद करता है, जिससे पुरानी खांसी, जुकाम और दमा जैसी समस्याओं में लाभ मिल सकता है।

⚠ सावधानियाँ –

१) चित्रक गरम तासीर वाला पौधा है। अधिक मात्रा में इसका सेवन जलन, उल्टी या नुकसान पहुंचा सकता है।

२) गर्भवती महिलाएँ, छोटे बच्चे और पेट में अल्सर वाले रोगी इसका सेवन न करें।

३) हमेशा आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह से ही इसका उपयोग करें।

🌿 चित्रक एक शक्तिशाली आयुर्वेदिक औषधि है, जो विशेष रूप से पाचन, जोड़ों के दर्द, त्वचा रोग और कफ विकारों में अत्यंत उपयोगी मानी जाती है, लेकिन सही मात्रा और सावधानी के साथ इसका प्रयोग आवश्यक है।



🌿🌿🌿🌿🌿प्रकृति में अनेक ऐसी जड़ी–बूटियाँ पाई जाती हैं, जिनके औषधीय गुणों के बारे में बहुत कम लोग जानते हैं। ये पौधे खेतों, खाली ज़मीनों और रास्तों के किनारे आसानी से उग जाते हैं, लेकिन जानकारी के अभाव में हम इन्हें साधारण घास समझकर नज़रअंदाज़ कर देते हैं।

🔷गोरखमुंडी (Sphaeranthus indicus) भी ऐसा ही एक महत्वपूर्ण औषधीय पौधा है। इसका गुलाबी रंग का गोल फूल इसकी मुख्य पहचान है। इसके फूल, पत्तियाँ, जड़ और तना आयुर्वेद में उपयोगी माने जाते हैं। इसका स्वाद कड़वा और तीखा होता है, लेकिन इसमें मौजूद एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुण इसे कई स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में अत्यंत प्रभावी बनाते हैं।

🌿 गोरखमुंडी के औषधीय उपयोग जानिए –

■ सर्दी–खांसी में उपयोगी :–

सर्दी, खांसी और जुकाम की समस्या में गोरखमुंडी बेहद कारगर मानी जाती है। गोरखमुंडी के गोल फूल को अदरक, तुलसी और काली मिर्च के साथ पानी में उबालकर दिन में दो बार सेवन करने से सर्दी–खांसी में राहत मिलती है और शरीर को आराम मिलता है।

■ आंखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक :–

आंखों के लिए गोरखमुंडी को वरदान माना जाता है। इसके पत्तों में ऐसे विशेष गुण पाए जाते हैं, जो आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करते हैं। गोरखमुंडी के पत्तों का रस निकालकर आधे गिलास पानी में मिलाकर सेवन करने से आंखें स्वस्थ रहती हैं।

■ यौन दुर्बलता दूर करें :–

यौन दुर्बलता को दूर करने के लिए भी यह पौधा बखूबी जाना जाता है। यौन दुर्बलता से बचने के लिए इसे गाय के दूध में गोरखमुंडी की जड़ का चूर्ण मिलाकर पीना काफी कारगर है। रोजाना सुबह-शाम २ से ५ ग्राम चूर्ण यौन शक्ति को मजबूत बनाने के साथ ही यौन से जुड़ी कई अन्य समस्याओं से भी निजात दिलाता है।

■ किडनी के लिए लाभकारी :–

गोरखमुंडी किडनी से जुड़ी बीमारियों में सहायक है। इसमें शरीर से टॉक्सिन्स बाहर निकालने की क्षमता होती है। इसके लिए दो कप पानी में गोरखमुंडी की जड़ और फूल को उबालें। जब पानी आधा रह जाए, तो छानकर सेवन करें। इससे किडनी से संबंधित समस्याओं में लाभ मिलता है।

■ कुष्ट रोग में फायदेमंद :–

कुष्ट रोग एक प्रकार का चर्म रोग है, यह रोग बैक्टीरिया के जरिए फैलता है। गोरखमुंडी का सेवन कुष्ट रोग के लक्षणों को दूर करता है। इस रोग में सबसे उपयोगी इसका पाउडर माना जाता है। यह रोग होने पर नीम की छाल के पाउडर के साथ गोरखमुंडी के पाउडर का एक साथ सेवन करें। इससे समस्या कम हो सकती है।

■ हृदय के लिए लाभकारी :–

गोरखमुंडी में मौजूद औषधीय तत्व हृदय की धड़कन को मजबूत करने और कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करते हैं। इसके पंचांग (जड़, तना और फूल) का काढ़ा बनाकर सेवन करने से हृदय संबंधी समस्याओं में राहत मिलती है।

■ यूरिन इन्फेक्शन में राहत :–

गोरखमुंडी मूत्र से जुड़ी समस्याओं जैसे पेशाब में जलन और रुकावट को दूर करने में सहायक है। इसके लिए गोरखमुंडी के पत्तों की चटनी बनाकर सेवन करने से यूरिन इन्फेक्शन और मूत्र संबंधी समस्याओं में आराम मिलता है।

■ शुगर लेवल नियंत्रित करने में मददगार :–

गोरखमुंडी शुगर लेवल को नियंत्रित करने में भी प्रभावी मानी जाती है। इसकी जड़ का चूर्ण बनाकर गर्म पानी के साथ सेवन करने से रक्त शर्करा संतुलित रहती है और शुगर बढ़ने की संभावना कम होती है।

✨ सावधानियाँ —

१) गोरखमुंडी का सेवन निर्धारित मात्रा में ही करें, अधिक सेवन से पेट दर्द या दस्त हो सकता हैं। २) यदि आप गर्भवती, स्तनपान करा रही महिला या किसी गंभीर बीमारी के मरीज हैं, तो इसका उपयोग करने से पहले आयुर्वेदिक चिकित्सक से सलाह लें।





🌿🌿🌿🌿🌿 अंबाडी (रोसेल) के फूल पोषण और औषधीय गुणों का खजाना हैं। यह विटामिन C, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो मुख्य रूप से शरीर में सूजन कम करने, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, पाचन में सुधार करने और महिलाओं में हार्मोनल संतुलन व मासिक धर्म संबंधी विकारों को दूर करने में बहुत फायदेमंद होते हैं।

अंबाडी के फूल के प्रमुख फायदे:

महिलाओं के लिए वरदान: अंबाडी के फूलों में प्राकृतिक एस्ट्रोजेनिक गुण होते हैं, जो पीसीओएस/पीसीओडी (PCOS/PCOD), अनियमित मासिक धर्म और हार्मोन संतुलन में मदद करते हैं।

आयरन और हीमोग्लोबिन: यह आयरन का अच्छा स्रोत है, जो एनीमिया से बचाता है और खून बढ़ाने में सहायक है।

पाचन और वजन प्रबंधन: इसमें मौजूद फाइबर पाचन को सुधारता है और वजन कम करने में मदद करता है। यह पेट को लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है।

त्वचा और बालों के लिए: उच्च विटामिन C सामग्री त्वचा की चमक बढ़ाती है और पिगमेंटेशन कम करने में सहायक हो सकती है।

शरीर को ठंडा रखे: इसमें कूलिंग और मूत्रवर्धक (diuretic) गुण होते हैं, जो बुखार, डिहाइड्रेशन और यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (UTI) में राहत पहुंचाते हैं।

हृदय और हड्डियां: यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने और हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायता कर सकता है।

उपयोग कैसे करें:

चटनी: इसकी खट्टी-मीठी चटनी बहुत लोकप्रिय है।

सब्जी: फूलों की सब्जी (कढ़ी) बनाकर खाई जाती है।

चाय: सूखे फूलों का उपयोग करके चाय (रोसेल टी) बनाई जाती है, जो स्वास्थ्यवर्धक होती है।

नोट: अंबाडी का सेवन तासीर में ठंडा और खट्टा होता है, इसलिए इसका सेवन सीमित मात्रा में करना उचित है।



🌿🌿🌿🌿🌿 गुडहल (जास्वंद)

➡ २१mm' की पथरी को भी बर्फ की तरह गला देगी ये ५० रुपए वाली सस्ती सी चीज मात्र ५ दिन में दर्द से दिला देगी ऐसा राहत भरा आराम।

➡ आजकल की व्यस्त जीवनशैली और गलत खानपान के कारण गुर्दे की पथरी (Kidney Stone) और गाल ब्लैडर स्टोन की समस्या आम हो गई है। पथरी से होने वाला दर्द असहनीय होता है और यह कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकती है।

➡ इसके बढ़ते मामलों के बावजूद, आयुर्वेद में इसके लिए एक बेहद सरल, किफायती और प्रभावी उपाय मौजूद है-गुड़हल का पाउडर।

➡ आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. नीरज कौशिक के अनुसार, गुड़हल का पाउडर पथरी को जड़ से खत्म करने में मदद करता है। आइए जानते हैं इसका इस्तेमाल कैसे किया जाए और इससे जुड़ी जरूरी सावधानियां।

➡ गुड़हल का पाउडर: गुण और फायदे

पथरी को तोड़ने में सहायक: गुड़हल के फूलों में प्राकृतिक अम्लीय गुण होते हैं, जो पथरी को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ने में मदद करते हैं।

➡ इस पीली तरल चीज की एक चम्मच भी गठिया के दर्द को कर देगी चुटकियों में खत्म...सांस फूलना, पुरानी खांसी आदि ८० रोगों का एक इलाज है ये उपाय? ➡ शरीर को डिक्स करता है और गुर्दों से विषैले पदारहर निकालने में सहायक है। ➡ पाचन में सुधार👉 गुड़हल पाचन तंत्र को भी स्वस्थ रखता है और एसिडिटी को नियंत्रित करता है। ➡ गुणकारी तत्व👉 इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन C, और प्राकृतिक एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो संक्रमण से भी बचाव करते हैं। ➡ गुड़हल पाउडर का सही उपयोग।⬇ ➡ सामग्री👉👉 १ चम्मच गुड़हल का पाउडर 👉 १ गिलास गर्म पानी

➡ सेवन करने का तरीका ⬇

👉 रात के भोजन के एक घंटे बाद १ चम्मच गुड़हल का पाउडर लें। 👉 इसे गर्म पानी के साथ निगल लें। 👉 इसके बाद कुछ और न खाएं या पीएं। 👉 चाहे कितना भी सड़ गया हो लिवर इस एक देसी घरेलू 👉चीज को खाते ही रिफ्रेश हो जाएगा आपका लिवर, बस जान ले सेवन का सही तरीका!

➡ ध्यान रखने योग्य बातें।⬇ ➡ इसका स्वाद थोड़ा कड़वा हो सकता है, लेकिन इसे पानी के साथ आसानी से लिया जा सकता है। ➡ नियमित रूप से इसे सेवन करने पर धीरे-धीरे पथरी ➡ टूटकर मूत्र मार्ग से बाहर आ जाएगी।

➡ परहेज और सावधानियां ⬇

➡ गुड़हल के पाउडर के साथ निम्नलिखित चीजें न खाएं:

👉 चुकंदर 👉 पालक 👉 भिंडी 👉 टमाटर

➡ परहेज रखना क्यों जरूरी है ⬇

👉 इन खाद्य पदार्थों में ऑक्सालेट की मात्रा अधिक होती है, जो पथरी को बढ़ा सकते हैं या नई पथरी बनने की संभावना बढ़ा सकते हैं।

➡ अगर आपका लिवर भी लगा है सड़ने, तो कर लें ये घरेलु उपाय, अस्पताल के लाखों के खर्चे से मिलेगी राहत!

➡ संभावित दुष्प्रभाव और उपाय।⬇

➡ पथरी टूटने पर दर्द👉 अगर पथरी बड़ी है, तो उसके छोटे-छोटे टुकड़ों में टूटने से दर्द हो सकता है। इस स्थिति में अधिक पानी पीएं और डॉक्टर की सलाह लें।

➡ पानी का सेवन👉 दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी (८-१० गिलास) पीना जरूरी है ताकि पथरी के टुकड़े मूत्र मार्ग से आसानी से बाहर निकल सकें।

➡ गुड़हल पाउडर कैसे बनाएं👉 अगर आपके घर में गुड़हल का पौधा है, तो आप खुद भी इसका पाउडर बना सकते हैं।

➡ ताजे गुड़हल के फूलों को तोड़ें और धो लें। ➡ इन्हें छाया में सुखा लें। ➡ सूखने के बाद इन्हें पीसकर बारीक पाउडर बना लें। ➡ शरीर के अंदर सड़ चुके लिवर जवान बना देती है ये हरी चीज, पुराणों में भी लिखा है इसका नाम? ➡ गुड़हल का पाउडर एक प्राकृतिक, किफायती और प्रभावी उपाय है, ➡ जो पथरी की समस्या को जड़ से खत्म करने में मदद करता है। ➡ यदि सही तरीके और नियमितता से इसका सेवन किया जाए, तो न केवल पथरी से राहत मिलेगी बल्कि आपकी किडनी और गाल ब्लैडर लंबे समय तक स्वस्थ रहेंगे।

अगर पथरी से संबंधित समस्या गंभीर हो या दर्द असहनीय हो, तो डॉक्टर से परामर्श जरूर लें। आयुर्वेदिक उपाय के साथ चिकित्सा का सही संतुलन बनाना हमेशा बेहतर होता है

आयुर्वेद अपनाओं रोग भगाओ




🌿🌿🌿🌿🌿 छोटी हरड़ के अद्भुत स्वास्थ्य लाभ:

✅ पाचन तंत्र का मजबूत सहारा –☘ छोटी हरड़ को प्राकृतिक डिटॉक्सिफायर माना जाता है। यह पाचन को दुरुस्त करने, कब्ज दूर करने, गैस और एसिडिटी को कम करने में बेहद कारगर होती है। नियमित रूप से हरड़ के सेवन से आपकी आंतें मजबूत होती हैं और अपच जैसी समस्याएं दूर हो जाती हैं।

✅ इम्यूनिटी बूस्टर – ☘️इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीबैक्टीरियल गुण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। सर्दी–खांसी, बुखार और अन्य संक्रमणों से बचाने के लिए छोटी हरड़ का उपयोग बेहद लाभकारी होता है।

✅ डायबिटीज कंट्रोल – ☘️छोटी हरड़ शरीर में ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में सहायक होती है। यह इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाती है और डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद मानी जाती है।

✅ वजन घटाने में मददगार – ☘️अगर आप मोटापे से परेशान हैं, तो छोटी हरड़ आपके लिए रामबाण हो सकती है। यह शरीर के मेटाबॉलिज्म को तेज करती है, जिससे अतिरिक्त चर्बी जल्दी कम होती है।

✅ बालों और त्वचा के लिए वरदान – ☘️हरड़ के सेवन से बाल झड़ने की समस्या कम होती है और स्कैल्प हेल्दी रहता है। साथ ही, यह त्वचा को ग्लोइंग बनाने में मदद करती है और फाइन लाइंस व झुर्रियों को कम करने का काम करती है।

✅ आंखों की रोशनी बढ़ाए –☘️ नियमित रूप से हरड़ के सेवन से नेत्र ज्योति में सुधार होता है और मोतियाबिंद जैसी समस्याओं का खतरा कम हो जाता है।

✅ दिल की सेहत का रखे ख्याल –☘️ हरड़ ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करती है और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को संतुलित रखती है, जिससे हृदय रोगों का खतरा कम होता है।

♦️छोटी हरड़ का सही सेवन कैसे करें?🌿🌿🌿🌿🌿

छोटी हरड़ को आप कई तरीकों से अपने आहार में शामिल कर सकते हैं:

🔹 रात को सोने से पहले – हल्के गुनगुने पानी या शहद के साथ हरड़ का पाउडर लें, इससे कब्ज नहीं होगा और शरीर डिटॉक्स होगा।

🔹 सुबह खाली पेट – नींबू पानी के साथ हरड़ लेने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है और पेट की समस्याएं दूर होती हैं।

🔹 आंवला और शहद के साथ – यह मिश्रण इम्यूनिटी को बूस्ट करने के लिए फायदेमंद होता है।

🔹 तेल में मिलाकर – हरड़ के चूर्ण को नारियल तेल में मिलाकर बालों में लगाने से बालों का झड़ना कम होता है।

क्या हरड़ हर किसी को खानी चाहिए?

हालांकि हरड़ के कई फायदे हैं, लेकिन कुछ लोगों को इसे सावधानी से इस्तेमाल करना चाहिए:

❌ गर्भवती महिलाएं और बच्चे बिना डॉक्टर की सलाह के हरड़ का सेवन न करें।

❌ लो ब्लड प्रेशर वाले लोगों को हरड़ कम मात्रा में लेनी चाहिए क्योंकि यह बीपी को और कम कर सकती है।

❌ बहुत अधिक मात्रा में लेने से डिहाइड्रेशन और दस्त की समस्या हो सकती है।

🔷निष्कर्ष:🔷

अगर आपको अब तक नहीं मालूम था कि छोटी हरड़ आपकी सेहत के लिए कितनी फायदेमंद है, तो अब जान गए होंगे कि यह एक संपूर्ण औषधि है जो पाचन, इम्यूनिटी, वजन, डायबिटीज, बाल, त्वचा और हृदय स्वास्थ्य के लिए वरदान है। लेकिन हमेशा सही मात्रा और सही तरीके से इसका उपयोग करना चाहिए ताकि इसके सभी लाभ प्राप्त किए जा सकें।



🌿🌿🌿🌿🌿 हरड के फायदे,,,,

१.नमक के साथ हरड़ खाने से पेट सदा साफ रहता है। हरड़ के चूर्ण में एक चौथाई भाग ही नमक मिलाना चाहिए इससे अधिक में दस्तावर हो सकता है।

२.घी के साथ हरड़ का चूर्ण चाटने से कभी हृदय रोग नहीं होता।

३.सुबह शहद के साथ हरड़ का चूर्ण चाटने से शरीर का बल और शक्ति बढ़ती है।

४.मक्खन–मिस्री के साथ हरड़ के चूर्ण का सेवन करने से स्मरण शक्ति और बुद्धि बढ़ती है अतः विद्यार्थियों का इसका सेवन अवश्य करना चाहिए।

५.पंचगव्य के साथ हरड़ का चूर्ण सेवन करने से आयु बढ़ती है।

६.इसके सेवन से कई छोटी से बड़ी बीमारी जड़ से खत्म हो जाती है, यह दिमाग को तेज रखने में और आँखों के लिए सबसे गुणकारी औषधि है, जो शरीर को ताकत प्रदान कर निरोगी बनाती है। सिर्फ यही नहीं यह हमारे शरीर को कब्ज से छुटकारा दिलवाने में भी मददगार साबित हुई है। तो आज से ही इसका सेवन शुरू करे, इसका चूर्ण और गोलियां आसानी से मार्केट में मिल जाती है।

७.हरड़ के एनिमा से अल्सेरिक कोलाइटिस जैसे रोग भी ठीक हो जाते हैं। इन सभी रोगों के उपचार के लिए हरड़ के चूर्ण की तीन से चार ग्राम मात्रा का दिन में दो–तीन बार सेवन जरूर करना चाहिए। कब्ज के इलाज के लिए हरड़ को पीसकर पाउडर बनाकर या घी में सेकी हुई हरड़ की डेढ़ से तीन ग्राम मात्रा में शहद या सैंधे नमक में मिलाकर देना चाहिए।

८.हरड़ लीवर, स्पलीन बढ़ने तथा उदरस्थ कृमि जैसे रोगों के इलाज के लिए लगभग दो सप्ताह तक लगभग तीन ग्राम हरड़ के चूर्ण का सेवन करना ही चाहिए। हरड़ हमारे लिए बहुत उपयोगी है परन्तु फिर भी कमजोर शरीर वाले व्यक्ति, अवसादग्रस्त व्यक्ति या फिर गर्भवती स्त्रियों को इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए।

९.नेत्र रोगो से मुक्ति : हरड़ नेत्र के लिए सबसे फायदेमंद होती है, इसका सेवन करने के लिए पहले हरड़ को भुनले, फिर बारीक़ पीस लेने के बाद इसका अच्छी तरह से लेप बनाकर के आँखों के चारो और लगा ले। ऐसा करने से आँखों की सूजन और जलन जैसी परेशानिया दूर होती है।

१०.कब्ज के लिए : बवासीर और कब्ज के लिए हरड़ का चूर्ण बहुत ही लाभकारी होता है। इसके लिए हरड़ में थोड़ा सा गुड मिलाकर गोली बना ले, छाछ में भुना हुआ जीरा मिलाकर ताजी छाछ के साथ सुबह शाम लेने से बवासीर के मस्सों का दर्द और सूजन कम होने लगती है।

११.नवजात शिशु के लिए : अगर नवजात शिशु के भौहें नहीं हो, तो उन्हें हरड़ को लोहे पे घिसकर, सरसो के तेल के साथ मिलाकर शिशु के भौहें पर लगाये और धीरे–धीरे मालिश करते रहने से वह उगने लगते है। इसके साथ ही एक सप्ताह तक बच्चो को हरड़ पीसकर खिलाये जाने से उससे कब्ज की शिकायत नहीं होगी।

१२.दमा में राहत : यदि जिन लोगो को दमे की परेशानी है, तो वो रात के समय में हरड़ को चूसे या आवलें के रस में हरड़ मिलाकर सेवन करने से भी इस बीमारी से राहत मिलती है।

१३.अपच की शिकायत : हरड़ का सेवन पाचन क्रिया को सही रखने में असरदारी होता है, इसके लिए खाना खाने से पहले हरड़ के चूर्ण में सोंठ का चूर्ण मिलाकर साथ लेने से भूक आसानी से खुल जाती है, और भूक लगने लगती है। इसके साथ ही सोंठ, गुड़ या सेंधा नमक मिलाकर खाने से भी पाचन सही रहता है।

१४.चक्कर आना : अगर आपको अचानक चक्कर आने की शिकायत है, तो पीपल (जिसे गरम मसाले मे मिलाते है), सौंठ यानि सुखी अदरक, सौंफ और हरड़ २५–२५ ग्राम लेले। अब १५० ग्राम गुड में इन सभी को मिलाकर गोल आकार की गोली बनाए। १–२ गोली दिन मे ३ बार लेने से चक्कर आना, सिर घूमना बंद हो जाएगा।

१५.हरड़ का सेवन लगातार करने से शरीर में थकान महसूस नहीं होती और स्फूर्ति बनी रहती है।

१६.हरड़ के टुकड़ों को चबाकर खाने से भूख बढ़ती है।

१७.हरड़ के सेवन से खांसी व कब्ज जैसे रोग भी दूर हो जाते हैं।

१८.हरड़ को पीसकर उसमे शहद मिलाकर चाटने से उल्टी आना बंद हो जाती है।अगर शरीर में कही भी घाव हो जांए तो हरड़ से उस घाव को भर लेना चाहिए।

१९.एक चम्मच हरड़ के चूर्ण में दो किशमिश के साथ लेने से एसिडिटी ठीक हो जाती है।

२०.हिचकी आने पर हरड़ पाउडर व अंजीर के पाउडर को गुनगुने पानी के साथ लेने से लाभ होता है।

२१.छोटी हरड़ को पानी में भिगो दें। रात को खाना खाने के बाद चबा–चबा कर खाने से पेट साफ़ हो जाता है और गैस की समस्या कम हो जाती है।

२२.हरड़ को भून कर खूब बारीक पीस लें और लेप बना कर आंखों के चारो ओर लगाएं। इससे हर प्रकार के नेत्र रोग ठीक हो जाते हैं।

२३.हरड़ का काढ़ा त्वचा संबंधी एलर्जी में लाभकारी है।

२४.हरड़ के फल को पानी में उबालकर काढ़ा बनाएं और इसका सेवन दिन में दो बार नियमित रूप से करने पर जल्द आराम मिलता है।

२५.एलर्जी से प्रभावित भाग की धुलाई भी इस काढ़े से की जा सकती है।

२६.फंगल एलर्जी या संक्रमण होने पर हरड़ के फल और हल्दी से तैयार लेप प्रभावित भाग पर दिन में दो बार लगाएं, त्वचा के पूरी तरह सामान्य होने तक इस लेप का इस्तेमाल जारी रखें।

२७.मुंह में सूजन होने पर हरड़ के गरारे करने से फायदा मिलता है।

२८.हरड़ का लेप पतले छाछ के साथ मिलाकर गरारे करने से मसूढ़ों की सूजन में भी आराम मिलता है।

२९.हरड़ का चूर्ण दुखते दांत पर लगाने से भी तकलीफ कम होती है।

३०.हरड़ स्वास्थ्यवर्धक टॉनिक होता है जिसके प्रयोग से बाल काले, चमकीले और आकर्षक दिखते हैं।

३१.हरड़ के फल को नारियल तेल में उबालकर (हरड़ पूरी तरह घुलने तक) लेप बनाएं और इसे बालों में लगाएं या फिर प्रतिदिन ३–५ ग्राम हरड़ पावडर एक गिलास पानी के साथ सेवन करें।

३२.हरड़ का पल्प कब्ज से राहत दिलाने में भी गुणकारी होता है। इस पल्प को चुटकीभर नमक के साथ खाएं या फिर १/२ ग्राम लौंग अथवा दालचीनी के साथ इसका सेवन करें।



🌿🌿🌿🌿🌿 आयुर्वेद में वरुण वृक्ष को अत्यंत महत्वपूर्ण औषधीय वृक्ष माना गया है। प्राचीन काल से इसका उपयोग विशेष रूप से किडनी, मूत्राशय, पाचन तंत्र तथा त्वचा संबंधी समस्याओं में किया जाता रहा है। वरुण की छाल, जड़ और पत्तियाँ औषधीय गुणों से भरपूर मानी जाती हैं, जो शरीर को भीतर से शुद्ध करने और संतुलन बनाए रखने में सहायक बताई गई हैं।

वरुण वृक्ष का वर्णन चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसे प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों में मिलता है, जो इसके औषधीय महत्व को प्रमाणित करता है।

🌿 वरुण वृक्ष के १० प्रमुख पारंपरिक लाभ —

१🟦 किडनी और मूत्राशय स्वास्थ्य :– वरुण को मूत्रवर्धक माना गया है। यह पेशाब की मात्रा बढ़ाकर मूत्रमार्ग को साफ रखने में सहायक होता है। आयुर्वेद में इसे किडनी और मूत्राशय की स्वस्थ कार्यप्रणाली बनाए रखने वाली औषधि के रूप में वर्णित किया गया है।

२🟦 पथरी निवारक गुण :– वरुण विशेष रूप से छोटी पथरी को शरीर से बाहर निकालने में सहायक माना जाता है। यह यूरिनरी सिस्टम को सक्रिय रखकर पथरी बनने की संभावना को कम करने में योगदान देता है।

३🟦 अंदरूनी घाव और अल्सर :– वरुण की छाल का काढ़ा पारंपरिक रूप से पेट, लीवर और आंत में होने वाले घाव और अल्सर को भरने में सहायक माना जाता है। यह घाव को जल्दी ठीक करने और सूजन कम करने में मदद करता है।

४🟦 पाचन तंत्र को मजबूत बनाए :– वरुण की पत्तियों का काढ़ा पीने से एसिडिटी, गैस और पाचन संबंधी समस्याओं में आराम मिलता है। यह पाचन अग्नि को सक्रिय करता है और भोजन का पचाना आसान बनाता है।

५🟦 भूख बढ़ाने में सहायक :– वरुण पाउडर को शहद के साथ लेने से भूख न लगने की समस्या दूर होती है और शरीर का पोषण बेहतर होता है।

६🟦 यूरिन इंफेक्शन और जलन में लाभकारी :– पेशाब में जलन, सूजन या रुकावट जैसी समस्याओं में वरुण पारंपरिक रूप से राहत देने वाला माना गया है। यह मूत्रमार्ग में

संक्रमण को कम करने में भी सहायक हो सकता है।

७🟦 सूजनरोधी गुण :– इसके अंदर हल्के सूजनरोधी (anti–inflammatory) गुण पाये जाते हैं। आयुर्वेद में इसे शरीर की अतिरिक्त सूजन कम करने और अंगों की सुजन दूर करने में सहायक बताया गया है।

८🟦 त्वचा स्वास्थ्य :– वरुण वात दोष को संतुलित करने में सहायक माना जाता है। इसके नियमित उपयोग से त्वचा में रूखापन, खुजली और समय से पहले बुढ़ापे के लक्षणों में कमी आती है। त्वचा अंदर से स्वस्थ और चमकदार बनती है।

९🟦 वजन नियंत्रण :– वरुण मेटाबॉलिज्म को संतुलित करने में सहायक माना जाता है। यह अनावश्यक चर्बी को कम करने और शरीर के वजन को नियंत्रित रखने में पारंपरिक रूप से उपयोग किया जाता रहा है।

१०🔟शरीर शुद्धिकरण और डिटॉक्स :– आयुर्वेद के अनुसार, वरुण शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने और शरीर को भीतर से शुद्ध रखने में सहायक होता है। यह संपूर्ण स्वास्थ्य बनाए रखने में भी योगदान देता है।

🌿 सेवन और उपयोग की पारंपरिक विधियाँ –

✅ काढ़ा: १ चम्मच वरुण की छाल को २ कप पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए, तो छानकर गुनगुना पिएँ। दिन में १–२ बार लिया जा सकता है।

✅ छाल का चूर्ण: आधा चम्मच छाल का चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लिया जा सकता है।

✅ त्वचा के लिए: छाल का पेस्ट नारियल तेल में मिलाकर बाहरी रूप से लगाया जा सकता है।

⚠ विलुप्त होने के कगार पर है वरुण वृक्ष –

दुर्भाग्यवश अंधाधुंध कटाई, वनों के तेजी से नष्ट होने और जागरूकता की कमी के कारण वरुण वृक्ष आज विलुप्ति के खतरे का सामना कर रहा है। यदि समय रहते इसका संरक्षण और रोपण नहीं किया गया, तो आने वाली पीढ़ियाँ इस अमूल्य औषधीय विरासत से वंचित रह जाएँगी।

🌱 आइए संकल्प लें – वरुण वृक्ष को बचाएँ, लगाएँ और इसके महत्व के बारे में अधिक से अधिक लोगों को जागरूक करें। यही प्रकृति के प्रति हमारी सच्ची जिम्मेदारी है।



🌿🌿🌿🌿🌿 सिरस (शिरीष, Albizia lebbeck) एक बड़ा पेड़ है जो भारत में सड़कों के किनारे और मैदानों से लेकर हिमालय की ९०० मीटर ऊंचाई तक पाया जाता है। आयुर्वेद में इसे विषनाशक और एलर्जी रोधी जड़ी–बूटी के रूप में जाना जाता है। इसकी छाल, पत्तियां, बीज और फूल औषधीय रूप से उपयोग किए जाते हैं।

♦️ औषधीय गुण

आयुर्वेद के अनुसार, सिरस के गुण निम्नलिखित हैं:

🕳️रस (Taste): कषाय (कसैला), तिक्त (कड़वा), मधुर (मीठा)।

⚫गुण (Qualities): लघु (हल्का), रूक्ष (सूखा), तीक्ष्ण (तीखा)।

⚫वीर्य (Potency): ईषत् ऊष्ण (हल्का गर्म)।

⚫विपाक (Post–digestive effect): कटु (तीखा)।

⚫दोष प्रभाव: त्रिदोषहर (वात, पित्त और कफ को संतुलित करता है)।

⚫औषधीय क्रियाएं: विषघ्न (विषनाशक), शोथहर (सूजन कम करने वाला), कासहर (खांसी दूर करने वाला), व्रणहर (घाव भरने वाला), कुष्ठघ्न (कुष्ठ रोग नाशक), कंडूघ्न (खुजली दूर करने वाला), श्वासहर (सांस की तकलीफ में उपयोगी), वर्ण्य (त्वचा की रंगत सुधारने वाला)।

यह एंटी–एलर्जिक, एंटी–इंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सीडेंट, एंटी–माइक्रोबियल और एंटी–कैंसर गुणों से युक्त है।

♦️ औषधीय उपयोग♦️

सिरस के विभिन्न भागों का उपयोग निम्न रोगों में किया जाता है:

⚫विषाक्तता और सर्पदंश: यह सांप के काटने, बिच्छू के डंक और अन्य जहरों के लिए प्रमुख आयुर्वेदिक जड़ी–बूटी है। छाल और बीज विष को बेअसर करते हैं।

⚫श्वसन संबंधी रोग: एलर्जिक राइनाइटिस, ब्रॉन्कियल अस्थमा, खांसी, सांस की तकलीफ, ब्रोंकाइटिस और सीओपीडी में उपयोगी। यह कफ को पतला कर निकालता है।

⚫त्वचा रोग: एक्जिमा, कुष्ठ, खुजली, फोड़े–फुंसी, घाव, जलन और एरिसिपेलास (त्वचा की सूजन) में बाहरी और आंतरिक उपयोग। छाल की पेस्ट त्वचा की रंगत सुधारती है।

⚫आंखों के रोग: रतौंधी (नाइट ब्लाइंडनेस), नेत्रशोथ (कंजंक्टिवाइटिस), आंखों की लाली और अन्य नेत्र विकारों में पत्तियों का रस या बीज पाउडर उपयोगी।

⚫पाचन तंत्र: दस्त, बवासीर, पेट के कीड़े और उल्टी में उपयोगी। अधिक मात्रा में उल्टी करा सकता है।

⚫अन्य उपयोग: गठिया, सूजन, माइग्रेन, सिरदर्द, मधुमेह, कैंसर, मिर्गी, डिप्रेशन, ओलिगोस्पर्मिया (शुक्राणु की कमी), उच्च रक्तचाप, बुखार, मलेरिया और कीटाणुनाशक के रूप में।

♦️ मात्रा (Dosage):

चूर्ण: ३–६ ग्राम प्रतिदिन।, काढ़ा: ५०–१०० ml, ताजा रस: १०–२० ml चिकित्सक की सलाह से लें, अधिक मात्रा में उल्टी हो सकती है।

अन्य जड़ी–बूटियों के साथ नुस्खे :–

🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹

आयुर्वेद में सिरस को अकेले या अन्य जड़ी–बूटियों के साथ मिलाकर उपयोग किया जाता है। नीचे कुछ पारंपरिक नुस्खे दिए गए हैं (ये सूचनात्मक हैं, चिकित्सक से परामर्श लें):

🌹 सर्पदंश के लिए (Snake Bite Remedy): सिरस के फूलों का रस निकालें। इसे काली मिर्च और चीनी के साथ पीसकर नाक में डालें या पीएं। यह विष को बेअसर करता है (चरक संहिता से)।

🌹 अस्थमा और श्वास रोग के लिए (For Asthma and Respiratory Issues): सिरस के फूलों का रस, पिप्पली (लंबी मिर्च) चूर्ण और शहद मिलाकर लें। यह कफ निकालता है और एलर्जी कम करता है।

वैकल्पिक: सिरस छाल का काढ़ा तुलसी और अदरक के साथ उबालकर पीएं।

🌹 त्वचा की सफाई और फोड़े–फुंसी के लिए (Skin Cleansing and Boils): सिरस बीज चूर्ण को शहद और नीम चूर्ण के साथ मिलाकर डिटॉक्स मिश्रण बनाएं। १–२ ग्राम प्रतिदिन लें। बाहरी: सिरस चूर्ण को हल्दी और गुलाब जल के साथ पेस्ट बनाकर लगाएं।

🌹 क्षय रोग (TB) रोकथाम के लिए: ५–६ ग्राम ताजी पत्तियां, ४–५ ग्राम मिश्री के साथ पानी में पीसकर छान लें। दिन में ३ बार लें।

🌹 शुक्राणु कमी (Oligospermia) के लिए: सिरस बीज चूर्ण को दूध के साथ मिलाकर लें। यह कामोद्दीपक है।

🌹 शरीर शुद्धिकरण के लिए सुगंधित जल (Aromatic Herbal Water): सिरस बीज को चंदन और तुलसी पत्तियों के साथ उबालकर पानी बनाएं। यह आंतरिक सफाई के लिए उपयोगी।

🌹काढ़ा (Decoction) सामान्य उपयोग के लिए: ५ ग्राम सिरस बीज या छाल को २०० ml पानी में उबालें, आधा रहने तक। प्रियंगु, पिप्पली या अन्य जड़ी-बूटियों के साथ मिलाकर शिरिशारिष्ट जैसा फॉर्मुलेशन बनाया जा सकता है।

🌹मानसिक स्वास्थ्य के लिए (Mental Health): सिरस को ब्राह्मी और अश्वगंधा के साथ मिलाकर उपयोग करें। यह डिप्रेशन और तनाव कम करता है।

🌹आयुर्वेदिक फॉर्मुलेशन जैसे दशांग लेप (घाव और एक्जिमा के लिए, अदरक आदि के साथ), देवदारवारिष्ट (त्वचा और मूत्र रोगों के लिए) और वज्रक तैल (साइनस और फोड़े के लिए) में सिरस मुख्य घटक है।

✍चेतावनी: ये उपयोग पारंपरिक हैं। गर्भावस्था, स्तनपान या किसी रोग में डॉक्टर से सलाह लें। साइड इफेक्ट्स से बचने के लिए सही मात्रा में लें।



🌿🌿🌿🌿🌿 डायबिटीज और हाइपरटेंशन है,,,,? यानी दातून करना भूल चुके हो... तो वापसी कीजिये, तुरंत.....

सन १९९० से पहले कितने लोगों को डायबिटीज़ होता था.....?

कितने लोग हाइपरटेंशन से त्रस्त थे......? नब्बे के दशक के साथ हर घर में एक डायबिटीज़ और हाई ब्लड प्रेशर का रोगी आ गया, क्यों? बहुत सारी वजहें होंगी, जिनमें हमारे खानपान में बदलाव को सबसे खास माना जा सकता है। बदलाव के उस दौर में एक चीज बहुत ख़ास थो जो खो गयी, पता है ना क्या है वो...?

दातून... गाँव देहात में आज भी लोग दातून इस्तमाल करते दिख जाएंगे लेकिन शहरों में दातून पिछड़ेपन का संकेत बन चुका है। गाँव देहात में डायबिटीज़ और हाइपरटेंशन के रोगी यदा कदा ही दिखेंगे या ना के बराबर ही होंगे। वजह साफ है, ज्यादातर लोग आज भी दातून करते हैं। तो भई, डायबिटीज़ और हाइ ब्लड प्रेशर के साथ दातून का क्या संबंध, यही सोच रहे हो ना....?... तो आज आपका दिमाग हिल जाएगा... और फिर सोचिएगा, हमने क्या खोया, क्या पाया?

ये जो बाज़ार में टूथपेस्ट और माउथवॉश आ रहे हैं ना, ९९.९% सूक्ष्मजीवों का नाश करने का दावा करने वाले, उन्हीं ने सारा बंटाधार कर दिया है। ये माउथवॉश और टूथपेस्ट बेहद स्ट्राँग एंटीमाइक्रोबियल होते हैं और हमारे मुंह के ९९% से ज्यदा सूक्ष्मजीवों को वाकई मार गिराते हैं। इनकी मारक क्षमता इतनी जबर्दस्त होती है कि ये मुंह के उन बैक्टिरिया का भी खात्मा कर देते हैं, जो हमारी लार (सलाइवा) में होते हैं और ये वही बैक्टिरिया हैं जो हमारे शरीर के नाइट्रेट (NO3-) को नाइट्राइट (NO2-) और बाद में नाइट्रिक ऑक्साइड (NO) में बदलने में मदद करते हैं। जैसे ही हमारे शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड की कमी होती है, ब्लड प्रेशर बढ़ता है। ये मैं नहीं कह रहा, दुनियाभर की रिसर्च स्ट्डीज़ बताती हैं कि नाइट्रिक ऑक्साइड का कम होना ब्लड प्रेशर को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार है। जर्नल ऑफ क्लिनिकल हायपरटेंस (२००४) में 'नाइट्रिक ऑक्साइड इन हाइपरटेंशन' टाइटल के साथ छपे एक रिव्यु आर्टिकल में सारी जानकारी विस्तार से छपी है। और, नाइट्रिक ऑक्साइड की यही कमी इंसुलिन रेसिस्टेंस के लिए भी जिम्मेदार है। समझ आया खेल? नाइट्रिक ऑक्साइड कैसे बढ़ेगा जब इसे बनाने वाले बैक्टिरिया का ही काम तमाम कर दिया जा रहा है? ब्रिटिश डेंटल जर्नल में २०१८ में तो बाकायदा एक स्टडी छपी थी जिसका टाइटल ही 'माउथवॉश यूज़ और रिस्क ऑफ डायबिटीज़' था। इस स्टडी में बाकायदा तीन साल तक उन लोगों पर अध्ययन किया गया जो दिन में कम से कम २ बार माउथवॉश का इस्तमाल करते थे और पाया गया कि ५०% से ज्यादा लोगों को प्री-डायबिटिक या डायबिटीज़ की कंडिशन का सामना करना पड़ा।

अब बताओ करना क्या है? कितना माउथवॉश यूज़ करेंगे? कितने टूथपेस्ट लाएंगे सूक्ष्मजीवों को मार गिराने वाले? दांतों की फिक्र करने के चक्कर में आपके पूरे शरीर की बैंड बज रही है सरकार... गाँव देहातों में तो दातून का भरपूर इस्तेमाल हो रहा है, और ये दातून मुंह की दुर्गंध भी दूर कर देते हैं और सारे बैक्टिरिया का खात्मा भी नहीं करते। मेरे पातालकोट में तो आदिवासी टूथपेस्ट, टूथब्रश क्या होते हैं, जानते तक नहीं। अब आप सोचेंगे कि मैंने टूथपेस्ट और माउथवॉश को लेकर इतनी पंचायत कर ली तो दातून के प्रभाव को लेकर किसी क्लिनिकल स्टडी की बात क्यों नही की? तो भई, अब दातून से जुड़ी स्टडी की भी बात हो जाए।

बबूल और नीम की दातून को लेकर एक क्लिनिकल स्टडी जर्नल ऑफ क्लिनिकल डायग्नोसिस एंड रिसर्च में छपी और बताया गया कि स्ट्रेप्टोकोकस म्यूटेंस की वृद्धि रोकने में ये दोनों जबर्दस्त तरीके से कारगर हैं। ये वही बैक्टिरिया है जो दांतों को सड़ाता है और कैविटी का कारण भी बनता है। वो सूक्ष्मजीव जो नाइट्रिक ऑक्साइड बनाते हैं जैसे एक्टिनोमायसिटीज़, निसेरिया, शालिया, वीलोनेला आदि दातून के शिकार नहीं होते क्योंकि इनमें वो हार्ड केमिकल कंपाउंड नहीं होते जो माउथवॉश और टूथपेस्ट में डाले जाते हैं। फटाफट इस जानकारी को शेयर करें, गंगा नहा लें।

चलते चलते एक बात और बता दूं, आदिवासी दांतों पर दातून घुमाने के बाद एकाध बार थूकते है, बाद में दांतों पर दातून की घिसाई तो करते हैं और लार को निगलते जाते हैं? लिंक समझ आया? लार में ही तो असल खेल है। ये हिंदुस्तान का ठेठ देसी ज्ञान है बाबू।

ज्यादा पंचायत नहीं करुंगा, मुद्दे की बात ये है कि वापसी करो, थोड़ा भटको और चले आओ दातून की तरफ... कसम से।

बासी पानी जे पिये, ते नित हर्रा खाय।

मोटी दतुअन जे करे, ते घर बैद्य न जाय।।

इस तरह की हेल्थ से जुड़ी जानकारी के लिए हमें फॉलो और शेयर करें!

ब्रश नहीं, दातून थी असली आयुर्वेदिक मेडिसिन!”

अगर आप सुबह टूथपेस्ट से ब्रश करते हैं — तो ये थ्रेड आपकी पूरी सोच बदल देगा!

क्योंकि आयुर्वेद कहता है — "रोगा मुखादारभ्यं",

शरीर के ९०% रोग मुँह से शुरू होते हैं...

और उनका इलाज हमारे पेड़ों में छिपा है!

१🟦 आयुर्वेद कहता है — "रोगा मुखादारभ्यं"

यानी शरीर के ९०% रोगों की जड़ है मुँह की गंदगी!

पर आधुनिक टूथपेस्ट ने भुला दिया दादी–नानी की दातून —

वो नीम, बबूल, खैर जो सिर्फ लकड़ी नहीं थे, औषधि थे|

चलिए जानते हैं — कौन सी दातून आपके लिए सबसे उपयोगी है!

२🟦 नीम की दातून — मुँह का डॉक्टर!

कड़वा स्वाद, गर्म तासीर

✅ बदबू गायब ✅ मसूड़े मजबूत ✅ कीड़ा और पायरिया दूर ✅ सूजन और खून का इलाज ✅ इम्युनिटी बढ़ाए

गर्मी और बरसात में सर्वोत्तम!

>“नीम — कड़वी ज़रूर, पर रोगों की दुश्मन।”

३🟦 बबूल की दातून — दाँतों का बॉडीगार्ड!

कसैला स्वाद, ठंडी प्रकृति

✅ दाँतों में चमक ✅ हिलते दाँत संभाले ✅ ब्लीडिंग मसूड़ों में आराम ✅ छालों से राहत

हर मौसम में उपयोगी, ठंड में बेस्ट!

बबूल — वो प्रहरी, जो दाँतों की रक्षा करता है।”

४🟦 खैर की दातून — घाव भरने वाली जड़ी!

तीव्र कसैला, शीतल गुण

✅ मसूड़े बनें चट्टान जैसे ✅ खून तुरंत रुके ✅ बदबू खत्म ✅ टूथ प्रोटेक्शन नैचुरल

“जहाँ खैर है, वहाँ दर्द नहीं ठहरता।”

५🟦 जामुन की दातून — डायबिटिक फ्रेंडली!

मीठा–कसैला स्वाद, ठंडी तासीर

✅ शुगर वालों के लिए वरदान ✅ लार का संतुलन बनाए ✅ ताजगी और शक्ति दे

> "जामुन – स्वाद भी, स्वास्थ्य भी।"

६🟦 आम की दातून – फ्रेशनेस का राजा!

✅ दाँतों में चमक ✅ मसूड़ों का खून रोके ✅ मुँह को सुगंधित रखे ✅ आत्मविश्वास बढ़ाए

> "आम की दातून से आती है मुस्कान में आत्मविश्वास की चमक।"

७🟦 करंज की दातून – मुँह के रोगों की दुश्मन!

कड़वा–तीखा स्वाद, गर्म तासीर

✅ बैक्टीरिया साफ ✅ पुरानी बीमारियाँ खत्म ✅ मसूड़ों के घाव में आराम

> "करंज – कड़वाहट में छिपी चिकित्सा।"

८🟦 दातून करने की सही विधि (आयुर्वेद अनुसार):

१🟦 ताज़ी, पतली टहनी लें २🟦 एक सिरा चबाकर ब्रश जैसा बनाएं ३🟦 हल्के हाथों से दाँत और मसूड़ों पर घिसें ४🟦 जीभ पर हल्का मसाज करें ५🟦 गुनगुने पानी से कुल्ला करें

सूखी या मोटी टहनी मत लो, ज़्यादा रगड़ना नुकसानदेह|

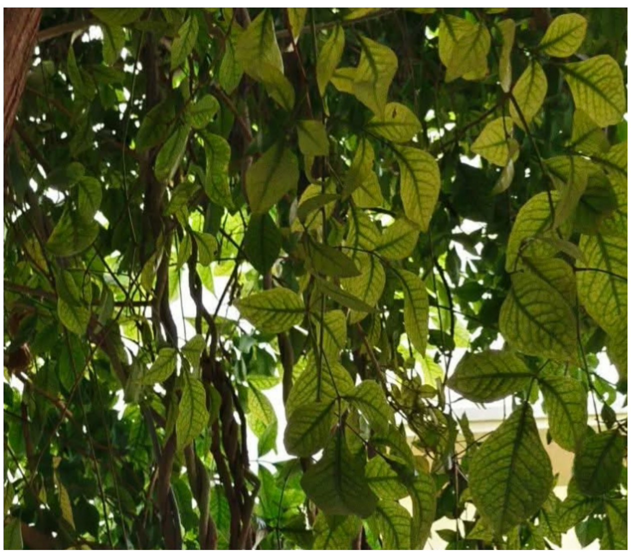
✅ हर दिन नई दातून उपयोग करें

९🟦 चरक और सुश्रुत संहिता में लिखा है –

"कटु, तिक्त, कषाय रसयुक्त द्रव्यों से दंतधावन किया जाए।"

👉 यानी जो चीजें तीखी, कड़वी और कसैली हों – वही मुँह की सफाई में श्रेष्ठ हैं। 👉 दातून सिर्फ सफाई नहीं, ये जीवनशैली का आयुर्वेदिक कवच है। 👉 ये न सिर्फ दाँतों को, बल्कि शरीर को भी रोगमुक्त रखता है। 👉 रोज़ाना दातून = कैमिकल–मुक्त, रोग–मुक्त जीवन!

प्राकृतिक रहो, आयुर्वेद अपनाओ, स्वस्थ जीवन पाओ!"



🌿🌿🌿🌿🌿 थाइराइड का अंत.. तुरंत, बेल (बिल्व वृक्ष)।।

थाइराइड आजकल एक आम समस्या बन गई है, जो शरीर में हार्मोन असंतुलन के कारण होती है। यह स्थिति हाइपोथायरॉयडिज्म (थायरॉयड हार्मोन की कमी) या

हाइपरथायरॉयडिज्म (थायरॉयड हार्मोन की अधिकता) के रूप में प्रकट हो सकती है।

हालांकि, आयुर्वेद में इसका प्राकृतिक समाधान मौजूद है। एक विशेष पेड़ की १ पत्ति २१ दिन तक सेवन करने से थाइराइड की समस्या को जड़ से खत्म किया जा सकता है। आइए जानते हैं इस उपाय के बारे में विस्तार से।

कौन सा पेड़ और उसकी पत्तियां,,,,?

यह चमत्कारी पेड़ है बेल (बिल्व वृक्ष)। बेल की पत्तियां आयुर्वेद में औषधीय गुणों के लिए प्रसिद्ध हैं। इनमें एंटीऑक्सिडेंट, एंटी–इंफ्लेमेटरी, और इम्यून मॉड्यूलेटरी गुण पाए जाते हैं, जो थाइराइड ग्रंथि के कार्य को संतुलित करने में मदद करते हैं।

सेवन का सही तरीका,,,,,

पत्तियां चुनें: ताजी, हरी और स्वस्थ पत्तियों का चयन करें। ध्यान रखें कि पत्तियां साफ और कीटनाशक मुक्त हों।

धोकर साफ करें: पत्तियों को साफ पानी से धो लें ताकि किसी भी प्रकार की गंदगी या धूल हट जाए।

खाली पेट सेवन करें: सुबह खाली पेट १ पत्ति चबाकर खाएं। आप चाहें तो इनका पेस्ट बनाकर एक गिलास गुनगुने पानी के साथ भी ले सकते हैं।

लगातार २१ दिन तक: इस प्रक्रिया को बिना रुके लगातार २१ दिन तक करें। थाइराइड ग्रंथि पर इसका सकारात्मक प्रभाव नजर आने लगेगा।

बेल पत्तियों के स्वास्थ्य लाभ

१. थाइराइड ग्रंथि का संतुलन :– बेल की पत्तियों में थाइराइड हार्मोन को नियमित करने वाले गुण होते हैं। यह ग्रंथि के आकार को सामान्य बनाए रखने में मदद करती हैं।

२. इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाना :– इन पत्तियों में मौजूद पोषक तत्व शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं, जिससे थाइराइड से जुड़ी अन्य समस्याओं से बचाव होता है।

३. शरीर से विषैले पदार्थों को निकालना :– बेल की पत्तियां शरीर को डिटॉक्स करती हैं और थाइराइड ग्रंथि को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करती हैं।

४. वजन को नियंत्रित करना :– थाइराइड के कारण होने वाले वजन बढ़ने या घटने की समस्या में भी बेल की पत्तियां फायदेमंद होती हैं।

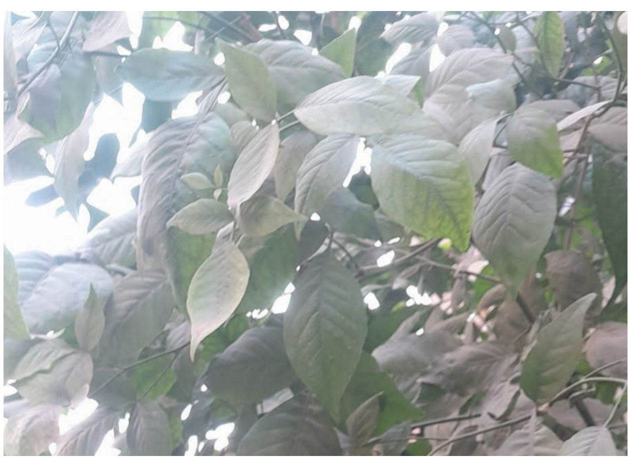
सावधानियां और सलाह

डॉक्टर की सलाह लें: यदि आप पहले से किसी थाइराइड की दवा का सेवन कर रहे हैं, तो इस उपाय को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श जरूर करें।

गर्भवती महिलाएं: गर्भावस्था के दौरान इस उपाय को अपनाने से पहले डॉक्टर से सलाह लें।

ध्यान रखें: पत्तियों का अधिक सेवन न करें। संतुलित मात्रा का ही उपयोग करें।

बेल की पत्तियां थाइराइड जैसी गंभीर समस्या का प्राकृतिक और सुरक्षित समाधान प्रदान करती हैं। २१ दिन तक इनका नियमित सेवन हार्मोन असंतुलन को ठीक करने और थाइराइड ग्रंथि को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। आयुर्वेद के इस चमत्कारी उपाय को अपनाकर आप अपने स्वास्थ्य में सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं..।



१. तेलिया कंद (Teliya Kand) — क्या है 🤔🤔

• तेलिया कंद एक दुर्लभ औषधीय जड़ी–बूटी का कंद (रूट) है। शब्द तेलिया में "तेल" का अर्थ है तेल से सींचा हुआ, और कंद का अर्थ है भूमि के नीचे उगने वाला भाग (तुरूस/रूट) — ऐसा कंद जो तेलयुक्त मिट्टी में पाया जाता है।

• इसे सांस्कृतिक रूप से कुछ स्थानों पर चमत्कारिक औषधि माना जाता है और इसके बारे में लोककथाएं प्रचलित हैं।

२. वैज्ञानिक नाम और पहचान

• कुछ शोधों में इसे Sauromatum venosum या Typhonium venosum जैसे पौधों से जोड़ा जाता है, जो अराटीसी परिवार के हैं।

• कंद बाहर से तेल जैसा चिपचिपा पदार्थ छोड़ता है और ऐसी जड़ों को स्थानीय लोग तेलिया कंद कहते हैं।

३. प्रचलित मान्यताएं और उपयोग (लोक)

= चमत्कारिक गुण (लोक विश्वास)

• कुछ पारंपरिक विद्वानों/संतों और आयुर्वेद की पुरानी ग्रंथों (जैसे राज निघण्टु) में कहा गया है कि यह कंद देह को सिद्ध (स्वस्थ + शक्तिशाली) करने में सहायक है।

• पुरानी कथाओं में इसे पारे (मर्करी) को बाँधने, तांबे को सोने में बदलने जैसे अलौकिक गुणों से भी जोड़ा जाता है।

• छत्तीसगढ़, विंध्याचल, कश्मीर, गुजapaт जैसे क्षेत्रों में यह जड़ी–बूटी पारंपरिक रूप से ज्ञात है।

= औषधीय/पारंपरिक उपयोग की कथाएँ

लोक आस्थाओं/अनुसंधानों के अनुसार, इसे निम्न स्थितियों में प्रयोग बताया जाता है (ध्यान दें: ये वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित नहीं हैं):

• गठिया, त्वचा रोग, छाले, गुर्दे–मूत्र संबंधी समस्याएँ

• साँस संबंधी रोग (खाँसी, अस्थमा), तपेदिक

• सूजन, पाचन, क्रीड़ा संबंधी दर्द

• शक्ति–वर्धक उपाय

• कुछ स्थानों पर आयु–वृद्धि तथा प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय के रूप में उपयोग किया जाता है।

४. उपयोग में सावधानियाँ और खतरे

• यह कंद संयंत्र के अंदर जहरीले रसायन हो सकते हैं और अत्यधिक मात्रा में नुकसान–देह हो सकता है।

• अतिसार, चक्कर, किडनी को हानि, गले–सूंजन तक के प्रभावों का उल्लेख कुछ स्रोतों में मिलता है।

• पारंपरिक रूप से कहा जाता है कि पुराने कंद को पानी में भिगोकर या उबालकर उसके जहरीले तत्व कम किए जाते हैं।

⚠ वैज्ञानिक चिकित्सा में इस पौधे के औषधीय लाभों या सुरक्षा को व्यापक रूप से प्रमाणित नहीं किया गया है। चिकित्सीय उपयोग से पहले विशेषज्ञ (जैसे आयुर्वेद चिकित्सक) से परामर्श करना अत्यंत आवश्यक है।

५. अन्य बातें और मिथक

• कुछ लोक कथाएँ इसे लोहे को गलाने या किसी धातु में असामान्य परिवर्तन करने योग्य बताते हैं, पर ऐसी बातें प्रमाण–आधारित नहीं हैं।

• इसके सही पहचान में भ्रम है — कई क्षेत्रीय स्थानीय पौधों को इसी नाम से बेचा जाता है, इसलिए विशेषज्ञ पहचान आवश्यक है।

♀तेलिया कंद एक पारंपरिक रूप से चर्चित औषधीय जड़ी–बूटी है, जिसके बारे में लोककथाओं और आयुर्वेदिक संदर्भों में कई गुण बताए जाते हैं। वैज्ञानिक अनुसंधान इससे जुड़े गुणों को व्यापक रूप से मान्यता नहीं देता और इसके उपयोग के साथ सर्तकता आवश्यक है, क्योंकि यह जहरीला भी हो सकता है।

#तेलियाकंद_चमत्कारी_वनस्पति

एक ऐसी चमत्कारी वनस्पति जो पारे को सोने में बदलने की क्षमता रखती है।

#नपुंसकता और #कैंसर जैसे रोगों में रामबाण है 'तेलियाकंद'

भारत के गौरव्मान इतिहास को कोन नहीं जानता, यह तो विश्व व्यापी है की भारत एक ऋषि मुनियों का देश रहा है और सभी क्षेत्रों जैसे विज्ञानं गणित आयुर्वेद में बहुत पहले से सभी दुसरे देशों से आगे है| भारत में प्राचीन काल में ऐसे बहुत सी खोज हो चुकी थी जो की बाकी देशों ने कई सदियों बाद की| भारत शुरू से ही सोने की चिड़िया कहलाता रहा है जिसे न जाने कितने देश सदियों तक लूटते रहे लेकिन फिर भी इसका खजाना खाली ना कर पाए|

भारत के सोने की चिड़िया होने और यहाँ पर सोना बनाये जाने के बारे में हो सकता है कुछ जोड़ हो|

भारत देश में सेंकडों ऐसे लोग हैं जिन्होंने अपनी आखों के सामने जड़ी बूटियों से पारा, ताम्बा, जस्ता, तथा चांदी से सोना बनते देखा है तथा आज भी देश में हजारों लोग इस रसायन क्रिया में लगे हुए हैं| | पूर्व में बूंदी के राजा हाडा प्रतिदिन क्विन्त्लों में का दान किया करते थे जो की मान्यताओं के अनुसार बुन्टियों के माध्यम से ही तैयार की जाती थी| इस पूरी प्रक्रिया में लोग पारे को ठोस रूप में बदलने की कोशिश करते हैं तथा गंधक के तेल से पारे का एक एलेक्ट्रोन कम हो जाता है तथा वो गंधक पारे को पीला रंग दे देता है|

$2Hg + S = Hg_2S$ (-2e) (सोना)

सोने के निर्माण में तेलिया कंद जड़ी बूटी का बहुत बड़ा योगदान है|

तेलिया कंद एक चमत्कारिक पोधा है| जिसका सबसे पहला गुण परिपक्वता की स्थिति में जेहरीले से जेहरिले सांप से काटे हुए इंसान का जीवन बचा सकता है|

दूसरा ये पारे को सोने में बदल सकता है|

तेलिया कंद का पोधा १२ वर्ष उपरांत अपने गुण दिखता है| तेलिया कंद male और female २ प्रकार का होता है|

इसके चमत्कारी गुण सिर्फ male में ही होते है| इसके male कंद में सुई चुभोने पर इसके तेजाबी असर से वो गलकर निचे गिर जाती है| पहचान स्वरुप जबकि female जड़ी बूटी में ऐसा नहीं होता| इसका कंद शलजम जैसा रंग आकृति लिए हुए होता है तथा पोधा सर्पगंधा से मिलती जुलती पत्ती जैसा होता है| इसका पोधा वर्षा ऋतू में फूटता है और वर्षा ऋतू ख़तम होने के बाद ख़तम हो जाता है| जबकि इसका कंद जमीन में ही सुरक्षित रह जाता है| इस तरह से लगातार हर मौसम में ऐसा ही होता है| और ऐसा १२ वर्षों में लगातार होने के बाद इसमें चमत्कारिक गुण आते हैं| इसके पोधे के आसपास की जमीन का क्षेत्र तेलिय हो जाता है तथा उस क्षेत्र में आने वाले छोटे मोटे कीड़े मकोड़े उसके तेलिये असर से मर जाते हैं|

एक महात्मा के बताने के अनुसार तेलिया कन्द लोहे को गला सकता है। एक लोहे के सरिये को लेकर जो उसे कंद के अन्दर डालकर थोड़े समय पश्चात बाहर निकालकर उसे मोड़ने पर वह आसानी से मुड़ जायेगा और कोई इसे जोगिया कन्द भी कहते है। लोग कहते है कि केन्सर के लिए यह कन्द अत्यन्त उपयोगी है। एक महात्मा के अनुसार हिमालय में साधु – महात्मा अपने शरीर की ठंड से रक्षा हेतु तेलिया कंद को चिलम में भर कर पीते है। इसके अतिरिक्त एक महात्मा ने तेलिया कन्द के द्वारा पारा एवं तांबे में से सोना (सुवर्ण) बनाया था। इसके अनेक उदाहरण हमें पढ़ने हेतु मिलते है। कई राज्यों में अनेक वनस्पतियों के मूल को लोग तेलिया कन्द नाम से जानते है। तो इस स्थिति में यहा निर्णय करना कठिन है कि वास्तविक तेलिया कंद कौन है। तो इस अनुसन्धान में यथोचित प्रयास किया है।

प्राप्ति स्थान :– इसके प्राप्ति स्थान के विषय में किसी भी प्राचीन ग्रन्थ में उल्लेख प्राप्त नहीं होता है इसके नाम और गुणधर्मों का उल्लेख प्राप्त होता है। जैसे कि राजनिघण्टु में तेलिया कन्द का उल्लेख प्राप्त होता है – अर्शारि पत्र संकाशं तिल बिन्दु समन्वितः सस्निग्धारस्थ भूमिस्थ तिल कन्दोति विस्तृत। इसी प्रकार का उल्लेख रसेन्द्र चूड़ामणी में भी दृष्टिगत होता है – तिलकन्देति

रशशास्त्र के एक ग्रन्थ सुवर्ण तंत्र (परमेश्वर परशुराम संवाद) नाम के एक ग्रन्थ में उल्लेख प्राप्त होता है कि, एक कमल कन्द जैसा कन्द होता है पानी में उत्पन्न होता है और जहाँ पर यह कन्द होता है उसमें से तेल स्रवित होकर निकटवर्ती दस फिट के घेरे में पानी के ऊपर फैला रहता है और उस कन्द के आस–पास भयंकर सर्प रहते है। इसके अतिरिक्त सामलसा गौर द्वारा लिखित जंगल की जंडी बूटी में भी पृष्ठ संख्या २२३ में भी इस कन्द का उल्लेख दृष्टिगोचर होता है। तेलिया कन्द के विषय में कहा जाता है कि यह कन्द विन्ध्याचल, आबु, गिरनार, अमरनाथ, नर्मदा नदी के किनारे, हिमालय, काश्मीर आदि स्थानों में प्राप्त होता है। मध्यभारत में छतींसगढ़, रांगाखार, भोपालपय्नम के पहाड़ों में तेलिया कन्द होतां है। गुजरात में यह टॉप फार्मा मिल जाता है. उसके नाम से असके मूल बजार में बेचे जाते है। वहाँ के वृद्धों का ऐसा मत है कि जो तेलिया कन्द के रस में तांबा को गलाकर डालने पर वह (ताँबा) सोना बन जाता है। और यदि कोई व्यक्ति इस रस का सेवन करता है तो उसे बुढापा जन्दी नहीं आता है। पूज्य श्रीमालीजी ने भी इस बात का उल्लेख अपनी पुस्तक में किया है। भारतवर्ष के वे ऋषि–गण धन्य है जिन्हों ने देश को ऐसा दिव्य ज्ञान देकर देश को सोने की चिड़ियाँ की उपमा दिलाई है।

तेलीया कंद के उपयोग :– तेलीया कंद जहरी औषधि है उसका उपयोग सावधानी पुर्वक करना, संघिवा, फोडा, जख्म दाद, भयंकर, चर्मरोग, रतवा, कंठमाल, पीडा शामक गर्भनिरोधक गर्भस्थापक शुक्रोत्पादक, शुक्रस्थंभक, धनुर अपस्मार, सर्पविष, जलोदर कफ, क्षय, श्वास खासी, किसी भी प्रकार का के´शर, पेटशुल आचकी, अस्थिभंग मसा, किल, कृमी तेलीया कंद इन तमाम बीमारीयो मे रामबाण जैसा कार्य करता है, और उसका अर्क जंतुध्न केल्शीयम कि खामी, स्वाद कडवा, स्वेदध्न सोथहर और स्फुर्ति दायक हैं तेलीया कंद को कोयले मे जला के उसकी राख को द्याव, चर्मरोग, किल वगेरे बिमारीओ मे काम करता है। अन्न नली कि सुजन मे इसके बीज को निमक के साथ मिलाकर सेवन करना, इके फूल पीले सफेद ओर खुशबु दार होते है।

सावधानीया :– तेलीया कंद एक जहरी–औषधी है इस लीये उसका उपयोग सावधानी पूर्वक करना, तेलीया कंद के भीतर तीन प्रकार के जहरी रसायन होते है.... जो ज्यादा मात्रा मे लेने से गले मे सुजन आना, चककर, किडनी का फेल होना या ज्यादा मात्रा मे लेने से मृत्यु तक हो सकती है इसलिए इसका पुराने कंद का हि उपयोग करना यातो कंद को रातभर पानी मे भीगोने से या पानी मे नमक डाल के ऊबालने से उसका जहर निकल जाता है।

तेलीया कंद से काया कल्प :– गाय के दुध मे तेलीया कंद के चुर्ण को पंदरा दिन तक सेवन करने से व्यक्ति का काया कल्प हो जाता है। चूर्ण को दुध मे मिलाकर सेवन करना।

तेलीया कंद से सुवर्ण निर्माण :– तेलीया कंद के रसको हरताल मे मिलाकर इकीस दिन तक ह्युटाई करने पर हरताल निद्युम हो जाती है। वो आग मे डालने पर धुआ नहि देती। कहते है फिर वो हरताल ताम्र या चाँदि को गलाकर ऊसमे डालने पर वो सोना बन जाता है, पारें को तेलीया कंद के रस मे घोटने से वो बध्ध हो जाता हैं और ताम्र और चाँदि का वेद्य करता है।

तेलीया कंद के द्वारा पारद भस्म निर्माण :– कंद को अच्छी तरह से घोट के ऊसकि लुब्दी बनाओ और ऊसी के रसमे द्योटा हुआ पारा ऊस लुब्दी के बीच मे रख शराब संपुट कर पुट देने से भस्म हो जाती है।

तेलीया कंद का सर्प के साथ संबंध :– ऊसके पुष्प का आकार सर्प जेसा होता है। संस्कृत नाम सर्पपुष्पी और सर्पिणी है। इसको सर्प कंद भी कहते है। तेलीया कंद का कंद सर्प विष निवारक है। ऊस कंद के निचे सर्प रहता हैं। क्युकी ऊस कंद मे बकरी के मखन जेसी गंद्य वाला रसायन कि वजह सर्प ऊसके तरफ आकर्षित रहते है। तेलीया कंद के कांड मे सर्प के शरीर जैसा निशान होता है। जैसे कोब्रा सर्प का शरीर तेल जैसा चमकता है वैसा यह पोद्या भी तेली होता है। इस प्रकार तेलीया कंद का सर्प के साथ संबंध है। किसी–किसी जगह पर कंद को ऊखाडने मे सर्प अडचन भी खडी करते हैं।

तेलीया कंद की जाती :– तेलीया कंद एकलींगी औषधि है। उसके स्त्री और पुरुष जाती के कंद अलग–अलग होते है और एक काला तेलीया कंद भी होता है। तेलीया कंद की अनेक प्रजातिया होती हैं। ऊसमे यहा दर्शाई गई प्रख्यात है।

तेलीया कंद का परिक्षण :– एक लोहे कि किल लेकर उस कंद के भीतर गाडदो दुसरे दिन वो किल पर अगर जंग लग जाता है तो वो सही तेलीया कंद दुसरा परिक्षण यह है कि अगर कपुर को इस कंद के ऊपर रखने पर वो गल जाता है।

तेलीया कंद के नाम का विश्लेषण :– लोह द्रावक के दो अर्थ निकलते है इसके कंद का रस धातु को गला देता है। दुसरा अर्थ है अष्ट लोह मेसे किसी भी धातु को गलाते समय ऊसमें इस कंद कि मात्रा डालने पर ऊसको वो द्रवित कर देता है वो है लोहद्रावक। दुसरा करविरकंद, तेलीया कंद की एक जाती के पत्र कनेर जेसे होते हैं इसलिए इसको करविरकंद कहते है, पत्र और कांड पर रहे तिल जैसे निशान कि वजह से इसको तिलचित्रपत्रक भी कहते है। तेल जेसा द्रव स्त्रवित करता हैं इसलीए तैलकन्द इसका कंद जहरी होने से ऊसको विषकंद भी कहते है और देहसिद्धि और लोहसिद्धि प्रदाता होने की वजह से सिद्धिकंद और विशाल कंद होने की वजह से इसको कंदसंज्ञ भी कहते है।

प्रमुख वनस्पति प्रयोग – तेलिया गन्ध यह एक पौधा है, यह तीन फिट तक (१ यार्ड, १ गज) ऊँचा होता है। इसकी जड़ गाजर जैसे गोल एवं लम्बी होती है। यदि परिपुष्ट (सुविकशित) पौधे को उखाड़ कर तोला जाय तो उसका वजन लगभग ५ सेर होगा (१ पक्व सेर–८० तोला) यह पौधा जहाँ उगता है उसके आसपास धास आदि कुछ भी नही पैदा होता है। इस पौधे के नीचे वाली भूमि कृष्ण वर्ण, अत्यन्त चिकनी और मजबूत होती है। उस पौधे की नीचली भूमि पर देखने से तेल गिराया गया हो ऐसा दृष्टिगोचर होता है। उसके पत्ते आम के पत्ते जैसे किन्तु थोड़े छोटे होते है। यह पौधा नदी के किनारे, तालाब के किनारे होता है। इसकी सूखी हुई लकड़ी से पारद का मर्दन करने से उसका बन्धन हो जाता है। इस पौधे को लोहे के सरिये से खोदने से सरिया टूट जाता है। इसलिए इसको हिरण के सींग से खोदना चाहिए। इसके फल पीले रंग के होते है।







🌿🌿🌿🌿🌿 गेठी को आयुर्वेद में वराहिकंद (डुकरकंद) कहा जाता है। यह एक जंगली कंद है जो भारत के कई वन क्षेत्रों, पहाड़ी इलाकों और आदिवासी क्षेत्रों में पाया जाता है। इसे “जंगल का छुपा खजाना” भी कहा जाता है क्योंकि यह साधारण दिखने के बावजूद अत्यंत पोषक और औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इसका वानस्पतिक नाम Dioscorea bulbifera है।

🌱पहचान और स्वरूप

• यह एक बेलनुमा लता होती है जो पेड़ों या सहारे पर चढ़ती है।

• इसकी खास पहचान इसकी गेठी जैसी गांठें (कंद) हैं, जो जमीन के ऊपर पत्तियों की गांठों में भी बनती हैं।

• कंद का बाहरी रंग भूरा–काला और अंदर से हल्का पीला या सफेद होता है।

• पत्तियाँ चौड़ी, हृदयाकार और हरी होती हैं।

🤔पाई जाने वाली जगह

• मध्य भारत, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, महाराष्ट्र • हिमालयी क्षेत्र • दक्षिण भारत के वन क्षेत्र • यह अधिकतर वर्षा ऋतु के बाद मिलती है|

पोषक तत्व

गेठी में पाए जाते हैं—

• कार्बोहाइड्रेट • फाइबर • आयरन • कैल्शियम • पोटैशियम • कुछ प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट

आयुर्वेदिक गुण

आयुर्वेद के अनुसार वराहिकंद—

• बल्य (शक्ति बढ़ाने वाला) • अग्निवर्धक (पाचन सुधारने वाला) • वात और कफ दोष को संतुलित करने वाला • पौष्टिक और ऊर्जावर्धक माना गया है

स्वास्थ्य लाभ

१. शारीरिक कमजोरी में लाभकारी – उबालकर या भूनकर खाने से शरीर में ताकत आती है।

२. पाचन तंत्र के लिए उपयोगी – सही विधि से तैयार करने पर कब्ज और गैस में राहत देता है।

३. पुरानी खांसी और दमा – लोक चिकित्सा में इसका उपयोग बताया गया है।

४. ऊर्जा और स्टैमिना बढ़ाने में सहायक – ग्रामीण क्षेत्रों में श्रमिक इसे शक्ति भोजन मानते हैं।

५. रोग प्रतिरोधक क्षमता – शरीर को अंदर से मजबूत बनाता है।

🧐खाने की सही विधि (बहुत जरूरी)

⚠ कच्ची गेठी विषैली हो सकती है, इसलिए इसे कभी भी कच्चा न खाएँ।

सही तरीका:

• पहले छीलकर अच्छे से धोएँ • इमली, नींबू या राख के पानी में कुछ समय भिगोना • फिर अच्छी तरह उबालना या भूनना • उबालने का पानी फेंक देना चाहिए • उसके बाद सब्जी या भाजी के रूप में सेवन करें

लोक संस्कृति और परंपरा

• आदिवासी समाज में गेठी को पारंपरिक भोजन माना जाता है। • अकाल या कठिन समय में यह जीवनरक्षक भोजन रही है। • कुछ स्थानों पर इसे त्यौहारों में विशेष रूप से पकाया जाता है।

🧐सावधानियाँ

• गर्भवती महिलाएँ सेवन से पहले विशेषज्ञ से सलाह लें • पहली बार खाने पर थोड़ी मात्रा ही लें • एलर्जी या जलन होने पर तुरंत सेवन बंद करें

——

♀निष्कर्ष

गेठी (वराहिकंद) वास्तव में प्रकृति का अनमोल उपहार है। सही पहचान, शुद्धिकरण और पकाने की विधि अपनाने पर यह न केवल स्वादिष्ट भोजन है, बल्कि औषधीय गुणों से भरपूर भी है। आज के समय में जब हम प्राकृतिक और पारंपरिक आहार की ओर लौट रहे हैं, तब गेठी जैसे वन कंदों का महत्व और भी बढ़ जाता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 सोनापाठा (श्योनाक) पौधा अरलू, टेंटू–

♀सोनापाठा, जिसे श्योनाक भी कहा जाता है, आयुर्वेद का एक अत्यंत महत्वपूर्ण औषधीय वृक्ष है। इसका वैज्ञानिक नाम Oroxylum indicum है। यह मुख्य रूप से भारत, नेपाल, श्रीलंका और दक्षिण–पूर्व एशिया के उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में पाया जाता है। आयुर्वेद में श्योनाक को दशमूल के प्रमुख घटकों में गिना जाता है, इसलिए इसका औषधीय महत्व बहुत अधिक है।

सोनापाठा एक मध्यम आकार का पर्णपाती वृक्ष होता है। इसकी पत्तियाँ बड़ी, अंडाकार और कुछ किस्मों में गहरे बैंगनी या तांबे जैसे रंग की दिखाई देती हैं। इसके फूल बड़े, गहरे लाल या बैंगनी रंग के होते हैं, जो रात में खिलते हैं। इसके फल लंबे, तलवार जैसे और चपटे होते हैं, जिनमें बहुत से बीज पाए जाते हैं।

🌱आयुर्वेदिक गुण

आयुर्वेद के अनुसार सोनापाठा का स्वाद कड़वा व कसैला, गुण लघु और रूक्ष, तथा तासीर उष्ण मानी जाती है। यह वात और कफ दोष को संतुलित करता है।

औषधीय लाभ

१. अस्थमा और श्वास रोग – सोनापाठा कफ को पतला कर बाहर निकालने में सहायक होता है, जिससे दमा, खांसी और श्वास रोग में लाभ मिलता है।

२. एलर्जी में उपयोगी – यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर एलर्जी के लक्षणों को कम करता है।

३. सूजन और दर्द – इसके काढ़े का उपयोग सूजन, जोड़ों के दर्द और गठिया में किया जाता है।

४. पाचन तंत्र के लिए लाभकारी – यह गैस, अपच और पेट की सूजन को कम करता है।

४. ज्वर (बुखार) – आयुर्वेद में इसके छाल और जड़ का प्रयोग ज्वर नाशक के रूप में किया जाता है।

उपयोग के तरीके

• काढ़ा: छाल या जड़ का काढ़ा बनाकर सेवन किया जाता है। • चूर्ण: सूखे भागों का चूर्ण बनाकर शहद या गुनगुने पानी के साथ लिया जाता है। • दशमूल क्वाथ: दशमूल में शामिल होने के कारण यह कई आयुर्वेदिक दवाओं में प्रयुक्त होता है।

🧐सावधानियाँ

• अधिक मात्रा में सेवन हानिकारक हो सकता है। • गर्भवती महिलाएँ और गंभीर रोगी सेवन से पहले वैद्य या डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

निष्कर्ष

सोनापाठा (श्योनाक) एक बहुउपयोगी औषधीय वृक्ष है, जो आयुर्वेद में श्वास रोग, एलर्जी, सूजन और पाचन समस्याओं के लिए अमूल्य माना जाता है। सही मात्रा और उचित विधि से उपयोग करने पर यह प्राकृतिक रूप से स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 कई जगह इसे लोकभाषा में हस्ती–सुण्डी/चिरचिटा/लटजीरा (आघाडा) भी कहा जाता है कहीं Lippia (Phyla) nodiflora कहा जाता है, काँटेदार बीज वाला ये पौधा अपामार्ग भी कहा जाता हैं ।

——

🌿 अपामार्ग (हस्ती-सुण्डी) आघाडा : आयुर्वेदिक जानकारी

अपामार्ग एक जंगली औषधीय पौधा है, जो खेतों, रास्तों और खाली जमीन पर अपने–आप उग जाता है। इसके बीज छोटे–छोटे काँटेदार होते हैं, जो कपड़ों और जानवरों के बालों में चिपक जाते हैं। आयुर्वेद में यह पौधा बहुत प्राचीन काल से औषधि के रूप में प्रयोग होता आया है।

——

🔹 आयुर्वेदिक नाम व गुण

• संस्कृत नाम – अपामार्ग • रस – कटु (तीखा) • गुण – लघु, रूक्ष • वीर्य – उष्ण • विपाक – कटु • दोष प्रभाव – कफ और वात को कम करता है

——

🔹 उपयोगी भाग

• जड़ • पत्ते • तना • बीज

👉 पूरे पौधे का उपयोग आयुर्वेद में किया जाता है।

——

🌱 आयुर्वेद में अपामार्ग से होने वाले उपचार

✅ १. पाचन और पेट रोग

• कब्ज • गैस • अपच • पेट की सूजन

👉 अपामार्ग का चूर्ण अग्नि को तेज करता है।

——

✅ २. कफ, खाँसी और दमा

• बलगम जमना • पुरानी खाँसी • सांस की तकलीफ

👉 इसका काढ़ा कफ को बाहर निकालने में मदद करता है।

——

✅ ३. बवासीर (अर्श)

• आयुर्वेद में अपामार्ग को बवासीर नाशक माना गया है। • अपामार्ग क्षार (Kshar) प्रसिद्ध औषधि है।

✅ ४. त्वचा रोग

• खुजली • फोड़े–फुंसी • दाद

👉 पत्तों का लेप या रस बाहरी रूप से लगाया जाता है।

✅ ५. दाँत और मसूड़े

• दाँत दर्द • मसूड़ों की सूजन

👉 इसकी जड़ को दातून की तरह प्रयोग किया जाता है।

✅ ६. मूत्र रोग

• पेशाब में जलन • सूजन

👉 इसका काढ़ा मूत्र शुद्ध करने में सहायक माना जाता है।

✅ ७. कृमि (पेट के कीड़े)

• बच्चों और बड़ों में पेट के कीड़े

👉 बीजों का चूर्ण पारंपरिक रूप से उपयोग किया जाता है।

⚠ सावधानियाँ

• अत्यधिक मात्रा में प्रयोग न करें • गर्भवती महिलाएँ बिना वैद्य सलाह के सेवन न करें • लम्बे समय तक उपयोग से पहले आयुर्वेदाचार्य से परामर्श जरूरी

🌼 निष्कर्ष

अपामार्ग (हस्ती–सुण्डी) एक साधारण दिखने वाला लेकिन अत्यंत शक्तिशाली औषधीय पौधा है। आयुर्वेद में इसका उपयोग पेट रोगों से लेकर बवासीर, त्वचा रोग और कफ विकारों तक में किया जाता है। सही मात्रा और विधि से प्रयोग करने पर यह प्राकृतिक औषधि के रूप में बहुत लाभकारी सिद्ध होता है।

🌿🌿🌿🌿🌿अपामार्ग (अचिरेंथेस एस्पेरा [आघाडा]) – गुणधर्म, लाभ और मात्रा

अपामार्ग, अचिरेंथेस एस्पेरा

अचिरेंथेस एस्पेरा एक छोटा, सीधा, वार्षिक–बहुवर्षीय पौधा है जिसका तना लकड़ी के तने जैसा होता है और इसकी ऊंचाई लगभग २ मीटर होती है। तने कोणीय, सरल और बैंगनी रंग की धारियों वाले होते हैं। पत्तियां अंडाकार होती हैं और तने के दोनों ओर बारीक रूप से जुड़ी होती हैं। फूल हरे–सफेद रंग के होते हैं और अपामार्ग के बीज लाल–भूरे रंग के होते हैं, जो सिरे पर बेलनाकार और आधार पर गोल होते हैं।

आयुर्वेदिक ग्रंथों में अचिरेंथेस एस्पेरा नामक इस जड़ी–बूटी को बहुत महत्व दिया गया है। चरक संहिता जैसे प्रतिष्ठित आयुर्वेदिक ग्रंथों में भी इस पौधे के नाम पर एक पूरा अध्याय "अपामार्ग तंदुलिया" रखा गया है, जिसमें मानव शरीर के उपचार में इसके उपयोग के अनेक तरीकों का वर्णन किया गया है।

अपामार्ग एक कुख्यात पौधा है क्योंकि इसके बीजाणु कपड़ों में चिपक जाते हैं और नुकीले कांटों के कारण इन्हें हटाना मुश्किल होता है। ये बीजाणु वास्तव में पौधे का फल भाग होते हैं जो पौधे के तने को बाहर से ढक लेते हैं और उसकी रक्षा कवच का काम करते हैं। इसे शरीर के आंतरिक और बाह्य दोनों तरह के विषहरण के लिए एक बहुत ही प्रभावी जड़ी बूटी माना जाता है।

सामान्य जानकारी

अपामार्ग दो प्रकार के उपलब्ध हैं :– श्वेत अपामार्ग (श्वेता) – अचिरांथेस एस्पेरा; लाल अपामार्ग (रक्ता) – पुप्पलिया लैप्पेसी

अपामार्ग का सर्वोत्तम उपयोग विशेष धागे (कशारासूत्र) बनाने में होता है। इन धागों का प्रयोग फिस्टुला और फोड़े के उपचार में किया जाता है।

प्राकृतिक वास

यह उष्णकटिबंधीय क्षेत्र में पाई जाने वाली एक खरपतवार है। अपामार्ग अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, एशिया और अफ्रीका के उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में उगती है। भारत में, गणेश चतुर्थी पर गणेश पूजा में प्रयुक्त होने वाली २१ पत्तियों में से एक के रूप में यह प्रसिद्ध है। भारतीय खेतों में घूमते समय इस जड़ी–बूटी को आसानी से पहचाना जा सकता है क्योंकि आपको छोटे–छोटे कांटेदार फल महसूस हो सकते हैं जो आपके पैरों और कपड़ों पर चिपक सकते हैं।

वर्गीकरण

पादप जगत

गण – कैरियोफाइलेल्स; कुल – अमरेंथेसी

नाम

अंग्रेजी नाम – प्रिकली चैफ फ्लावर

हिंदी नाम – चिरचिटा, चिरचिरा, लटजीरा, चिंगचिंगी, ओंगा

संस्कृत नाम – मरकटी, मरकट, कपि पिप्पली, परक पुष्पिन, प्रत्यक्ष श्रेनी, मयूरका, किनिही, शिखरी, अधः शल्य, खरा मंजरी, कुब्जा, वशीरा, दुरभी ग्रह, दुरग्रह

कन्नड़ नाम – उत्तराणी, उत्तराणी

तेलुगु नाम – अंतिशा, अपामार्गमु, उत्तरेणे

मलयालम नाम – कटलाटी, कडालडी

बंगाली नाम- अपांग

पंजाबी नाम – पुथकंडा, कुटरी

मराठी नाम – अघाड़ा, पंढारा–अघाड़ा

मालागासी नाम – महाबका

तमिल नाम – शिरु कडालडी, नायुरुवी

सिंहला – कराल हेबा

इंडोनेशिया – जारोंग

फ़्रेंच नाम – हर्बे ए बंगाली, हर्बे सर्जेन, क्यू डे रैट

स्पैनिश नाम – कैडिलो चिचोबोरुगो, कैडिलो डी माज़ोर्का, माज़ोटिलो

अफ़्रीकी नाम – ग्रूटक्लिट्स, लैंगक्लिट्सकाब्लोम

आयुर्वेदिक गुण

रासा	कटु, तिक्त	स्वाद	तीखा, कड़वा
गुना	लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण	स्थूल संपत्ति	हल्का, सूखा, तीखा

वीर्य	उष्णा	शक्ति	गर्म
विपाका	कटू	पाचन के बाद चयापचय संबंधी गुणधर्म कटु	

दोष पर प्रभाव

यह कफ और वात दोषों को संतुलित करता है।

चरक संहिता सुश्रुत संहिता

कृमिघ्ना – इसका उपयोग रोगाणुओं और परजीवियों को मारने के लिए किया जाता है।

वाम्नोपगा – वामन रोग के उपचार में प्रयुक्त जड़ी-बूटियाँ।

शिरोविरेचन – ये जड़ी–बूटियाँ सिर/गर्दन से दोषों को बाहर निकालने में सहायक होती हैं|

अपामार्ग, शिखरी, मयूरक, मरकती, दुर्गरा, किनिही, खरामजरी इस जड़ी बूटी के पर्यायवाची हैं। इसका स्वाद कड़वा (तिक्त) और तीखा (कटु) होता है। यह प्रबल और तीखा होता है, पाचन अग्नि को उत्तेजित करता है (दीपन), भूख बढ़ाता है और उल्टी (वाम्ना) का कारण बनता है। यह वात और कफ दोष को शांत करता है। इसका उपयोग हृदय रोग, बवासीर, खुजली, दर्द और जलोदर (उदरोग) के उपचार में किया जाता है।

विशेष गतिविधि

अपामार्ग शरीर में कफ और वात दोषों को संतुलित करने में विशेष भूमिका निभाता है। यह उन रोगों में अत्यंत प्रभावी है जिनमें भूख अनियंत्रित हो जाती है, जिसे आयुर्वेद में "भस्मक रोग" कहा जाता है।

ऐसे मामलों में, रोगियों की भूख मिटाने के लिए उन्हें अपामार्ग के फलों से बना दलिया खिलाया जाता है। इन रोगियों में भूख इतनी तीव्र होती है (पाचन अग्नि के अत्यधिक प्रज्वलित और असाधारण रूप से मजबूत होने के कारण) कि आधुनिक अवधारणाओं के अनुसार इस स्थिति की तुलना अति अम्लता से की जा सकती है।

कफणाशन – जैसा कि पहले बताया गया है, अपामार्ग एक बहुत ही प्रभावी और शक्तिशाली विषहरण जड़ी बूटी है। यह शरीर में अतिभारित कफ और वात दोषों को दूर करने में सक्षम है।

विरेचना – इसका उपयोग रोगियों में दस्त लाने और उनके दोषों को दूर करने में मदद करने के लिए किया जा सकता है।

कृमिघ्न – इसके प्रबल रेचक प्रभाव से आंतों के सूक्ष्मजीवी संक्रमण और पेट में मौजूद कृमियों को दूर करने में मदद मिलती है। बाहरी रूप से लगाने पर अपामार्ग का पेस्ट घावों को भरता है, एक्जिमा से राहत देता है और शरीर को प्रभावित करने वाली किसी भी प्रकार की संक्रामक स्थिति को दूर करता है।

वामन – यदि कोई व्यक्ति लंबे समय से अनियंत्रित उल्टी और मतली से पीड़ित है, तो अपामार्ग एक अचूक हर्बल उपचार साबित हो सकता है।

अर्शोघना – बवासीर और पाइल्स के रोगियों को इस जड़ी बूटी के उपयोग से बहुत लाभ हो सकता है। यह आंतों को साफ रखता है और कफ और वात दोषों को संतुलित करता है, जो कब्ज और अन्य लक्षणों के लिए जिम्मेदार होते हैं, जिनसे ये समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

दीपणा और पाचन – शरीर में "अमा" को पचाने के लिए अपामार्ग सबसे अच्छी जड़ी–बूटियों में से एक है। अमा में कफ दोष प्रमुख होता है और इस स्थिति से छुटकारा पाने के लिए अपामार्ग से बेहतर और क्या हो सकता है? यह पाचन शक्ति को बेहतर बनाने और भूख न लगने की समस्या को दूर करने में मदद करता है, जिससे संपूर्ण प्राकृतिक पाचन प्रक्रिया नियमित हो जाती है।

दादरुहारा और कंदुहारा – शरीर की सामान्य सफाई के प्रभाव के रूप में अपामार्ग रक्त को विषमुक्त करने, त्वचा की स्थिति में सुधार करने और खुजली, प्रुरिटिस और पित्ती आदि को रोकने में मदद करता है।

हृद्या – यह कोलेस्ट्रॉल के उन जमावों पर कार्य करके हृदय की स्थिति में सुधार करने में मदद करता है जो सामान्य रक्त परिसंचरण में बाधा डालते हैं।

अपचिहारा – फाइब्रॉइड और अन्य ग्रंथियों की वृद्धि से पीड़ित महिलाएं भी अपामार्ग के उपयोग से लाभ उठा सकती हैं।

अहदमनहारा – यह पेट की सूजन और भारीपन को दूर करने में भी उपयोगी है।

अपामार्ग एक उत्कृष्ट मूत्रवर्धक है जो गुर्दे और मूत्राशय की पथरी और व्यक्ति को प्रभावित करने वाले किसी भी प्रकार के संबंधित संक्रमण को तोड़ने और खत्म करने में मदद करता है।

यह गर्दन के ऊपरी हिस्से को प्रभावित करने वाले कफ और वात विकारों के उपचार के लिए सर्वोत्तम जड़ी–बूटियों में से एक है। माइग्रेन से लेकर मिर्गी, ऐंठन, मनोवैज्ञानिक समस्याओं आदि सिर से संबंधित समस्याओं से राहत दिलाने के लिए इसका उपयोग कई तरीकों से किया जा सकता है।

अपामार्ग के बाहरी उपयोग

अपामार्ग की जड़ का पेस्ट पित्ती, खुजली और विभिन्न त्वचा विकारों के इलाज में इस्तेमाल किया जाता है और अपामार्ग के तेल की कुछ बूंदें कान के दर्द से राहत दिलाने के लिए उपयोग की जाती हैं।

सावधानी

अपामार्गा का उपयोग अत्यंत सावधानी से किया जाना चाहिए क्योंकि इसकी अधिक मात्रा लेने से उल्टी और मतली हो सकती है।

यह गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए भी सुरक्षित नहीं है।

यदि कोई व्यक्ति बांझपन का इलाज करवा रहा है, तो इसका उपयोग करने से बचना बेहतर है।

मात्रा बनाने की विधि

ताजा जूस – प्रतिदिन ५–१० मिलीलीटर।

क्षार – प्रति दिन विभाजित खुराक में ०.५ से २ ग्राम।

अपामार्ग क्षार तेल – १–३ बूँदें

आंशिक रूप से प्रयुक्त

जड़ों, बीज, पत्ता





🌿🌿🌿🌿🌿 हिमालयी कौंच (मुकुना प्रुरियंस) खाज–कुहली

१. हिमालयी कौंच को मुकुना प्रुरियंस (Mucuna pruriens) कहा जाता है। इसे कौंच बीज, मखमली बीन, काउहेज (Cowhage/Velvet Bean) के नाम से भी जाना जाता है। यह एक आयुर्वेदिक औषधीय लता है, जो भारत के हिमालयी व उपोष्ण क्षेत्रों में पाई जाती है।

——

२. वनस्पति परिचय

• कुल (Family): Fabaceae • स्वरूप: चढ़ने वाली बेल • पत्तियाँ: बड़ी, हरी, तीन पत्तियों वाली • फूल: बैंगनी या सफेद • फल (फली): रोएंदार, मखमली (छूने पर खुजली होती है) • बीज: काले/भूरे, चमकीले

——

३. प्रमुख रासायनिक तत्व

• L-DOPA (Levodopa) – सबसे महत्वपूर्ण घटक • प्रोटीन, एल्कलॉइड • टैनिन, फ्लैवोनॉयड • खनिज लवण

L–DOPA मस्तिष्क में डोपामिन बढ़ाने में सहायक होता है।

——

४. आयुर्वेदिक गुण

• रस: मधुर, कषाय • वीर्य: उष्ण • विपाक: मधुर • दोष प्रभाव: वातनाशक, कफवर्धक

---

५. औषधीय लाभ

🧠१. पार्किन्सन रोग

• प्राकृतिक L–DOPA होने के कारण कंपकंपी व जकड़न में सहायक।

💪 २. बल व वीर्यवर्धक

• पुरुष प्रजनन क्षमता, शुक्राणु संख्या व शक्ति बढ़ाने में उपयोगी।

🧘३. मानसिक स्वास्थ्य

• तनाव, अवसाद व चिंता में लाभकारी।

🩸४. तंत्रिका तंत्र

• नर्व कमजोरी, लकवा, सुन्नपन में सहायक।

🔥 ५. वात रोग

• गठिया, जोड़ों के दर्द, साइटिका में उपयोग।

🧬६. हार्मोन संतुलन

• टेस्टोस्टेरोन स्तर को संतुलित करने में मदद।

---

६. उपयोग की विधि (सामान्य)

• कौंच बीज चूर्ण: • मात्रा: २५०–५०० mg • सेवन: दूध या शहद के साथ, दिन में १–२ बार • काढ़ा/घृत: आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह से

⚠ महत्वपूर्ण: कच्चे बीज विषैले हो सकते हैं। केवल शुद्ध, संस्कारित व औषधीय रूप में ही उपयोग करें।

---

७. दुष्प्रभाव व सावधानियाँ

• अधिक मात्रा से मतली, उल्टी, सिरदर्द • गर्भवती महिलाएँ उपयोग न करें • पार्किन्सन की दवाइयाँ ले रहे व्यक्ति डॉक्टर से परामर्श लें • फली के रोएँ त्वचा पर खुजली पैदा करते हैं

---

८. खेती व संग्रह

• मौसम: गर्म व आर्द्र • मिट्टी: दोमट • बुवाई: मानसून में • कटाई: ६–८ माह में फल तैयार

---

९. निष्कर्ष

हिमालयी कौंच एक अत्यंत प्रभावशाली आयुर्वेदिक औषधि है, विशेषकर तंत्रिका, मानसिक व प्रजनन स्वास्थ्य के लिए। सही मात्रा, सही विधि और विशेषज्ञ सलाह से इसका उपयोग अत्यधिक लाभकारी हो सकता है।

केंवाच (कौंच) के लाभ सभी तक पहुंचायें

आप स्वस्थ हों देश स्वस्थ हो और साथ ही अपना व देश का करोड़ों रुपये बचायें

केंवाच की मुख्यतः दो प्रजातियां होती हैं। एक प्रजाति जो जंगलों में होती है। इस पर बहुत अधिक रोएं होते हैं, जबकि दूसरी प्रजाति की खेती की जाती है। दूसरी प्रजाति में कम रोएं होती हैं।

जंगली केंवाच पर घने और भूरे रंग के बहुत अधिक रोएं होते हैं। अगर यह शरीर पर लग जाए तो बहुत तेज खुजली, जलन होने लगती है। इससे सूजन होने लगती है। केंवाच की फलियों के ऊपर बन्दर के रोम जैसे रोम होते हैं। इससे बन्दरों को भी खुजली उत्पन्न होती है। इसलिए इसे मर्कटी तथा कपिकच्छू भी कहा जाता है। केवांच की दोनों प्रजातियां ये हैं:–

१.केंवाँच

जंगली केवाँच या काकाण्डोला

यहां कौंच से होने वाले सभी फायदे के बारे को बहुत ही आसान शब्दों में लिखा गया है ताकि आप कौंच से पूरा–पूरा लाभ ले पाएं।

अन्य भाषाओं में केवांच के नाम

केवांच का वानस्पतिक नाम Mucuna pruriens (Linn.) DC. (म्युक्युना प्रुरिएन्स) Syn–Mucuna prurita (Linn.) Hook. है। यह Fabaceae (फैबेसी) कुल का है। केवांच को देश या विदेश में अनेक नामों से भी जाना जाता है, जो ये हैं :–

हिंदी – केवाँच, कौंच, कौंछ, केवाछ, खुजनी

इंग्लिश – हॉर्स आई बीन (Horse eye bean), वेल्वट बीन (Velvet bean), काउहेज (Cowhage), Common Cow itch (कॉमन कॉउ इच)

सँस्कृत – कपिकच्छू, आत्मगुप्ता, मर्कटी, अजहा, कण्डुरा, प्रावृषायणी, शूकशिम्बी, वृष्या, कच्छुरा, व्यङ्गा, दुस्पर्शा

उड़िया – कचु (Kachu), अलोकुशी (Alokushi)

उर्दू – कवाँचा (Kavancha)

कन्नड़ – नासुगन्नी (Nassuganni)

गुजराती – कवच (Kavatch), कौंचा (Kauncha)

तमिल – पुनैईककल्लि (Punaikkali)

तेलगु – पिल्लीयाडगु (Pilliyadagu)

बंगाली – अकोलशी (Akolshi), अलकुशा (Alkusha)

नेपाली – काउसो (Kauso)

पंजाबी – कवांच (Kawanch), कूंच (Kunch)

मराठी (kaunch beej in marathi) – खाज कुहिली (Khaz kuhili), कुहिली (Kuhili), कवच (Kavacha)

मलयालम – नेक्कुरन (Neckuran)

अरबिक – हबुलकुलई (Habulkulai)

पर्सियन – अनारेघोराश (Anareghorash)

केवांच (कौंच) के फायदे और उपयोग

केवांच के औषधीय प्रयोग, प्रयोग की मात्रा एवं विधियां ये हैं :–

कब्ज की समस्या में कौंच के फायदे

केवाँच (कौंच) के पत्ते का काढ़ा बना लें। इसे १०–२० मिली मात्रा में पीने से कब्ज की समस्या से छुटकारा मिलता है। इससे पेट के कीड़े खत्म होते हैं।

सिर दर्द में कौंच (केवांच) के फायदे

केवाँच (कौंच) की पत्तियों को पीसकर सिर पर लगाने से सिर दर्द से राहत मिलती है। बेहतर परिणाम के लिए किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से जरूर परामर्श लें।

स्नायु रोग में केवांच के लाभ

१ ग्राम कौंच की जड़ के चूर्ण का सेवन करें। इससे स्नायु रोग ठीक होता है।

सांसों की बीमारी में केवांच के औषधीय गुण से लाभ

१–२ ग्राम केवाँच (कौंच) के बीज के चूर्ण को मधु तथा घी के साथ मिलाकर चाटने से सांसों की बीमारी में लाभ मिलता है।

केवांच (कौंच) के सेवन से दस्त का इलाज

बराबर मात्रा में बला, बड़ी कटेरी, शालपर्णी, केवाँच मूल (कौंच की जड़) तथा मुलेठी का पेस्ट बना लें। इसको घी में पका लें। घी की ५ ग्राम मात्रा में मधु मिलाकर सेवन करें। इससे शूल वाले दस्त में लाभ मिलता है।

केवांच (कौंच) के सेवन से पेचिश का इलाज

५–१० ग्राम केवाँच की जड़ के पेस्ट को तण्डुलोदक (चावल के धोवन) के साथ पिएं। इससे पेचिश ठीक होती है।

केवाँच (कौंच) के जड़ से बने क्षीर को पका लें। इसे २०–४० मिली की मात्रा में पीने से वात दोष के कारण होने वाली दस्त में लाभ होता है।

जलोदर रोग में केवांच के फायदे

केवाँच के जड़ को पीसकर पेट पर लगाने से जलोदर रोग में लाभ होता है। इस उपाय को करने से पहले किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से जरूर परामर्श लें।

किडनी विकार में केवांच (कौंच) के औषधीय गुण से लाभ

केवाँच (कौंच) के जड़ का काढ़ा बना लें। इसे १०–२० मिली की मात्रा में पीने से किडनी विचार, पेशाब से संबंधित समस्या (मूत्र रोग) और हैजा में लाभ होता है।

डायबिटीज में केंवांच (कौंच) के औषधीय गुण से लाभ

कौंच के बीजों को छाया में सुखा लें। इसे पीस लें और ५ ग्राम बीज के चूर्ण को दूध में पकाकर पिलाने से डायबिटीज में लाभ होता है।

लकवा (पक्षाघात) में केवांच के औषधीय गुण से फायदा

बराबर मात्रा में उड़द, केवाँच के बीज (कौंच बीज), एरण्ड की जड़ तथा बलामूल का काढ़ा (१०–३० मिली) बना लें। इसमें हींग तथा सेंधा नमक मिलाकर पीने से लकवा (पक्षाघात) में बहुत लाभ होता है।

केवाँच की जड़ तथा झिंझिणिका (जिंगना) के पत्ते के रस को १–२ बूंद नाक में डालें। इससे ग्रीवा, बाहु (भुजा या कंधे से लेकर कोहनी तक) के रोग ठीक होते हैं।

एक माह तक नियमित केवाँच के बीज के रस (१०–२० मिली) को पीने से अवबाहुक रोग ठीक होता है।

बराबर भाग में गूलर, केवाँच की जड़ तथा झिंझिणिका (जिंगना) के रस में हींग मिला लें। इसकी १–२ बूंद नाक में डालने से अवबाहुक रोग में लाभ होता है।

केवाँच के रस को पिलाने से अवबाहुक रोग मिटता है।

मूत्र विकार (पेशाब से संबंधित रोग) में केवांच के बीज से लाभ

१–२ ग्राम कौंच के बीज (कौंच बीज) के चूर्ण को पानी के साथ सेवन करें। इससे मूत्र विकारों (पेशाब संबंधित रोग) में लाभ होता है। इससे शरीर स्वस्थ बनता है।

योनि के ढीलेपन की समस्या में कौंच के फायदे

केवाँच की जड़ के काढ़ा बना लें। इससे योनि को धोने तथा पिचु धारण करने से योनि के ढीलेपन की समस्या ठीक होती है।

कौंच के बीज से ल्यूकोरिया का इलाज

१–२ ग्राम केवाँच की बीजों को खाएं। इससे ल्यूकोरिया ठीक हो जाता है। किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से जरूर परामर्श लें।

मासिक धर्म विकार में कौंच के बीज से लाभ

क्रौंच के बीजों (कौंच बीज) की खीर बनाकर खिलाने से मासिक धर्म विकार में लाभ होता है

घाव सुखाने के लिए कौंच के बीज फायदेमंद

केवाँच के पत्ते को पीसकर घाव पर लगाएं। इससे घाव जल्दी भर जाता है। उपाय करने से पहले किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से जरूर परामर्श लें।

कौंच के बीज का सेवन बढ़ती उम्र को रोके

कौंच के बीज का चूर्ण बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करने में मदद करता है क्योंकि इसमें एंटी एजिंग का गुण पाया जाता है साथ ही आयुर्वेद के अनुसार इसमें बल्य का गुण होने से यह बढ़ती उम्र के कारण आयी कमजोरी को भी दूर करने में मदद करता है।

पुरुष बांझपन को दूर करने में फायदेमंद कपिकच्छु बीज

पुरुष के बांझपन की समस्या में कौंचबीज का सेवन फायदेमंद होता है, क्योंकि आयुर्वेद के अनुसार इसमें वाजीकरण का गुण पाया जाता है जिससे ये पुरुष की अंदरुनी कमजोरी को दूर करने में मदद करता है।

मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद कौंच के बीज

मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में कौंच बीज का पाउडर का उपयोग फायदेमंद होता है क्योंकि कौंच बीज का चूर्ण टॉनिक की तरह काम करता है।

कामशक्ति (सेक्सुलअल स्टेमना) बढ़ाने के लिए कौंच के बीज फायदेमंद

२ ग्राम कौंच के बीज के चूर्ण में १ ग्राम गोखरू के बीज का चूर्ण तथा ५ ग्राम मिश्री मिला लें। इसे दूध के साथ खाने से कामशक्ति बढ़ती है।

बराबर मात्रा में केवाँच के बीज, गोक्षुर, अपामार्ग बीज, छिलका–रहित जौ तथा उड़द को लें। इसका चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को २–४ ग्राम की मात्रा में लेकर गाय के दूध में मिलाकर या पकाकर सेवन करें। इससे सेक्सुअल स्टेमना में बढ़ोतरी होती है।

केवाँच बीज (कौंच बीज) तथा तालमखाना के (२–४ ग्राम) चूर्ण में शर्करा मिला लें। इसे ताजे दूध के साथ सेवन करें। इससे शुक्राणु रोग ठीक होता है।

२०–३० मिली उड़द के सूप में १–२ ग्राम केवाँच बीज का चूर्ण मिलाकर पीने से कामशक्ति बढ़ती है।

२ ग्राम कौंच बीज तथा २ ग्राम गोखरू में बराबर भाग मिश्री मिलाकर पीस लें। इसकी १–२ ग्राम की मात्रा में शहद तथा दूध के साथ खिलाने से कामशक्ति में बढ़ोतरी होती है।

बिच्छू के डंक मारनरे पर कौंच के बीज फायदेमंद

केवाँच के बीज (कौंच बीज) को पीस लें। इसे बिच्छू के डंक वाले स्थान पर लगाने से बिच्छू का विष उतरता है।

केवांच के उपयोगी भाग

आप कौंच के इन भागों का इस्तेमाल कर सकते हैं :–

कौंच के बीज; कौंच की जड़; कौंच की फलियों पर रहने वाले रोम

कौंच के बीज का सेवन कैसे करें?

कौंच का इस्तेमाल इतनी मात्रा में कर सकते हैं :–

कौंच के बीज का चूर्ण – ३–६ ग्राम

कौंच की जड़ का काढ़ा – २०–५० मिली

कौंच के रोम का चूर्ण – ११५ मिग्रा

यहां कौंच से होने वाले सभी फायदे के बारे को बहुत ही आसान शब्दों में लिखा गया है ताकि आप कौंच से पूरा–पूरा लाभ ले पाएं, लेकिन औषधि के रूप में कौंच का प्रयोग करने के लिए चिकित्सक की सलाह जरूर लें।

कौंच के बीज के नुकसान

कौंच के इस्तेमाल से ये नुकसान भी हो सकते हैं :–

कौंच के बीजों का प्रयोग शोधन के बाद करना चाहिए।

इसकी फलियों पर लगे हुए रोम बहुत अधिक खुजली करते हैं। इसलिए इसका प्रयोग सावधानीपूर्वक करना चाहिए।

केवांच कहां पाया या उगाया जाता है?

केवांच (कौंच) की लता मैदानी इलाकों में पाई जाती है। यह हिमालयी क्षेत्रों में भी मिलती है। भारतवर्ष के सभी मैदानी भागों में तथा हिमालय में १००० मीटर की ऊँचाई तक केवांच मिलती है। कई स्थानों पर इसकी खेती भी की जाती है।



🌿🌿🌿🌿🌿 तुती (शहतूत)

शहतूत के पोषक तत्व और खाद्य एवं औषधीय क्षेत्र में उनके संभावित अनुप्रयोग: एक समीक्षा

शहतूत एक तेजी से बढ़ने वाला पर्णपाती पौधा है जो विभिन्न प्रकार की जलवायु, स्थलाकृति और मिट्टी की स्थितियों में पाया जाता है और शीतोष्ण से उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों तक व्यापक रूप से वितरित है। मूल्यवान फाइटोकेमिकल घटकों की उपस्थिति के कारण, शहतूत के पूरे पौधे का उपयोग लंबे समय से एक पौष्टिक आहार के रूप में किया जाता रहा है। शहतूत के फलों में अपेक्षाकृत अधिक जल सामग्री होने के कारण इन्हें संरक्षित करना कठिन होता है। इसलिए, इनके उचित उपयोग के लिए, सिरप, स्क्वैश, चाय, पेस्टिल सैंड कोमे, पेकमेज़ (तुर्की उप–उत्पाद), दही, जैम, जेली, वाइन, सिरका, ब्रेड, बिस्कुट, पराठे आदि जैसे विभिन्न मूल्यवर्धित उत्पाद बनाए जाते हैं। विदेशों में, ये मूल्यवर्धित उत्पाद व्यावसायिक रूप से बेचे जाते हैं और आसानी से उपलब्ध हैं, हालांकि भारत में, यह बहुमुखी औषधीय पौधा अभी भी व्यावसायिक और औद्योगिक स्तर पर अपनी पहचान बनाने से वंचित है। शहतूत के पत्ते प्राचीन काल से रेशम उत्पादन उद्योग में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका के कारण आर्थिक रूप से व्यवहार्य हैं। शहतूत या इसके अर्क में उत्कृष्ट रोगाणुरोधी, उच्च रक्त शर्करारोधी, उच्च वसारोधी, सूजनरोधी और कैंसररोधी गुण होते हैं और इसका उपयोग विभिन्न तीव्र और दीर्घकालिक रोगों से लड़ने में किया जाता है। शहतूत प्रजाति के विभिन्न भाग जैसे फल, पत्ते, टहनियाँ और छाल में टायरोसिनेज अवरोधक की प्रबल क्षमता होती है, जो इसे सौंदर्य प्रसाधन उद्योगों में सफेदी लाने वाले एजेंट के रूप में उपयुक्त बनाती है। यह समीक्षा शहतूत के फाइटोकेमिकल घटकों, कार्यप्रणाली और पोषक तत्वों की क्षमता के साथ–साथ विभिन्न सौंदर्य प्रसाधन उत्पादों में एक सामान्य घटक के रूप में इसके उपयोग पर विस्तृत चर्चा प्रस्तुत करती है।

मुख्य शब्द: शहतूत, सौंदर्य प्रसाधन, पोषक तत्व, कार्यात्मक खाद्य पदार्थ, मूल्यवर्धन

१ परिचय

शहतूत, मोरेसी कुल के मोरस वंश से संबंधित है और उष्णकटिबंधीय से लेकर समशीतोष्ण तक विभिन्न जलवायु और पर्यावरणीय परिस्थितियों में व्यापक रूप से पाया जाता है। मोरेसी, जिसे शहतूत या अंजीर परिवार के नाम से भी जाना जाता है, पुष्पीय पौधों का एक परिवार है जिसमें चौबीस से अधिक प्रजातियाँ, एक उप–प्रजाति और कम से कम सौ पहचानी गई किस्में शामिल हैं। मोरस शब्द लैटिन शब्द 'मोरा' से लिया गया है, जिसका अर्थ है विलंब, संभवतः इसकी कलियों के धीमे विकास के कारण। यह एक किफायती और व्यापक रूप से पाया जाने वाला काष्ठीय पौधा है और रेशम उत्पादन के अलावा इसका बहुत अधिक आर्थिक महत्व है, जिसके कारण इसमें कई अनूठी और विशेष विशेषताएं हैं। मोरस अल्बा (सफेद शहतूत), मोरस निग्रा (काला शहतूत) और मोरस रुब्रा (लाल शहतूत) सभी मोरस वंश की विश्व स्तर पर स्वीकृत प्रजातियाँ हैं

क्योंकि इनमें अधिकतम औषधीय गुण पाए जाते हैं। सभी प्रजातियों में, एम. अल्बा एक प्रमुख प्रजाति है (एर्सिसली और ओरहान, २००७)। शहतूत की जड़ों, पत्तियों, छाल, तने की टहनियों और फलों में मूल्यवान जैव−सक्रिय तत्व पाए जाते हैं जिनका उपयोग खाद्य, स्वास्थ्य देखभाल और सौंदर्य प्रसाधन उद्योगों में किया जा सकता है। परंपरागत रूप से, यह माना जाता है कि शहतूत के फल, विशेष रूप से काले और लाल रंग के, मानव शरीर के लिए लाभकारी होते हैं (एर्सिसली और ओरहान, २००७)। शहतूत के लगभग सभी प्रकार यूनानी, आयुर्वेद और चीनी चिकित्सा प्रणालियों में कई औषधीय गुणों के लिए पारंपरिक रूप से मान्यता प्राप्त हैं। शहतूत निग्रा के फल यूनानी औषधि 'तुतियास्वाद' के महत्वपूर्ण घटकों में से एक हैं, जिसके बारे में माना जाता है कि इसमें कैंसर रोधी गुण होते हैं (नूरसलम, २०१६)। भारत में, शहतूत को "कल्पवृक्ष" के रूप में जाना जाता है क्योंकि पौधे के सभी भागों का उपयोग विभिन्न प्रयोजनों के लिए किया जाता है और इसके फल को आमतौर पर टूट और शहतूत (राजा का या "श्रेष्ठ" शहतूत) कहा जाता है। चीनी लोग शहतूत के फल का उपयोग जोड़ों को मजबूत करने, रक्तचाप कम करने, बुखार का इलाज करने, यकृत की क्षति से बचाने और पेशाब में सहायता करने के लिए प्राकृतिक औषधि के रूप में करते हैं। तुर्की की पारंपरिक लोक चिकित्सा में इसके फल, पत्ते और छाल का उपयोग बुखार कम करने, कफ निकालने, पेशाब में सहायता करने, रक्तचाप कम करने, दांतों की बीमारियों, पेचिश, कृमिनाशक, रेचक, कृमिनाशक, दांत दर्द निवारक, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गठिया और एनीमिया के इलाज के लिए किया जाता है (ओज़गेन एट अल., २००९)। अज़रबैजान के लोग पित्ताशय, यकृत और हृदय रोगों जैसी बीमारियों के इलाज में शहतूत के फल का उपयोग करते हैं (फरीद अलकबरली और इस्कंदर अलीयेव, २०००)।शहतूत के पत्तों और फलों में मौजूद मूल्यवान तत्वों के कारण, यह पौधा अपने मूलभूत पोषण कार्यों के अलावा मानव स्वास्थ्य के लिए उपयोगी कार्यात्मक खाद्य पदार्थों की श्रेणी में रखा जा सकता है (कदम, २०१९)। रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाएं पारंपरिक हार्मोनल प्रतिस्थापन चिकित्सा के विकल्प के रूप में शहतूत नाइग्रा के पत्तों का उपयोग करती हैं, जिसका प्रभाव एस्ट्रोजेनिक उपयोग के समान होता है (डी क्वेरोज़ एट अल., २०१२)। इसके अलावा, इसके फलों, जड़ों और पत्तों के अर्क का उपयोग विश्व स्तर पर सौंदर्य प्रसाधनों में किया जा सकता है और इसकी असाधारण रूप से उच्च रेडिकल स्कैवेंजिंग क्षमता के कारण यह कई त्वचा संबंधी क्रीम, बाथ जैल और अन्य उत्पादों में एक सामान्य रूप से प्रयुक्त घटक है। १९८५ में चीन के स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा घोषित शहतूत अल्बा को पहला औषधीय और खाद्य फल घोषित किया गया था (युआन और झाओ, २०१७), और इसके पत्तों और फलों को न केवल भोजन बल्कि औषधि के रूप में भी माना जाता था (वांग एट अल., २०१४)। शहतूत के फल मुलायम और नाजुक होते हैं, और इनकी कटाई का मौसम आमतौर पर दुनिया के अधिकांश हिस्सों में मई−जून तक एक महीने तक चलता है। इनके लिए सबसे अच्छा तापमान २४ से २८ डिग्री सेल्सियस के बीच होता है (शर्मा और ज़ोटे, २०१०, धीमान एट अल., २०२०)। शहतूत का सही उपयोग करने, इसकी भंडारण क्षमता बढ़ाने, इसके पोषक तत्वों और स्वाद को बनाए रखने और बर्बादी को कम करने के लिए, शहतूत को एक कार्यात्मक खाद्य पदार्थ और पोषक औषधि के रूप में उपयोग में लाने की संभावना समय की मांग है, जिस पर कई शोधकर्ता ध्यान दे रहे हैं। पोषक तत्वों से भरपूर और वसा में अपेक्षाकृत कम होने के कारण, यह स्वस्थ उपभोक्ताओं के लिए एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

विभिन्न क्षेत्रों में शहतूत के विविध अनुप्रयोग।

शहतूत पर मौजूद साहित्य के आधार पर, विभिन्न खाद्य उत्पादों में शामिल किए जाने पर इस बहुक्रियाशील पौधे की विभिन्न कार्यात्मक गुणों को प्रदान करने में इसकी प्रभावशीलता की समीक्षा करना और टायरोसिनेज अवरोधक गतिविधि पर विशेष जोर देते हुए इसके पोषण संबंधी अनुप्रयोगों और त्वचा संबंधी भूमिका का पता लगाना दिलचस्प होगा।

वर्तमान समीक्षा का उद्देश्य स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न समस्याओं की रोकथाम में मोरस की पोषण संबंधी क्षमता के बारे में समग्र जानकारी प्रदान करना और कुछ फॉर्मूलेशन के साथ कार्यात्मक भोजन के रूप में शहतूत का उपयोग करने और कई सौंदर्य प्रसाधनों में एक सामान्य घटक के रूप में इसकी संभावनाओं की जांच करना था।

शोध

मलबेरी मार्व्हल्स: रक्ताला टोन करा आणि आत्म्याला ऊर्जा द्या | उपयोग आणि फायदे

जर या गडद शक्तिशाली रसाच्या समूहांचा वास आणि दृष्टी तुमचे रक्त सक्रिय करत नसेल तर.

आयुर्वेदात तूत म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या या रक्त शक्तिवर्धक बेरी हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी प्रणालीचे रक्षण करतात आणि रक्त "थंड" करतात, ज्यामुळे त्वचेचे आजार, जळजळ, लघवीला जळजळ, ताप आणि जास्त पित्त यासारख्या दाहक स्थितींमध्ये मदत होते.

म्हणूनच निसर्गाने दैवी पद्धतीने अशी व्यवस्था केली आहे की उन्हाळ्याच्या सुरुवातीलाच तुतीची झाडे फळे देऊ लागतील, जेणेकरून आपल्याला त्यांची सर्वात जास्त गरज असतानाच आपण त्यांचे हायड्रेटिंग आणि थंड फायदे वापरू शकू.

एकटे फळ खा

जरी गोड, जड (गुरु) आणि ओलसर गुणवत्ता कोलनमध्ये अतिरिक्त वात आणि पित्तसाठी स्थिर संतुलन प्रदान करते, तरी हे फळ पचण्यास जड आहे, म्हणून ते एकटेच खा.

मानवशास्त्रीयदृष्ट्या, आपल्याला एखादे झुडूप/झाड सापडेल, पिकलेली फळे पाहून उत्साहित होऊन आनंदी होऊ, शक्य तितकी पिकलेली फळे खाऊन आपला प्रवास सुरू ठेवू. फळांचे सॅलड किंवा मिक्स्ड स्मूदीज नाही, फक्त एकच फळ. आशा आहे की भरपूर प्रमाणात असेल.

कच्च्या बेरी, साल आणि पाने औषध म्हणून

कच्च्या आंबट फळाचा वापर आयुर्वेदिक औषधांमध्ये रेचक म्हणून देखील केला जातो, तथापि, सावधगिरी बाळगा कारण त्यात तापदायक क्रिया (उष्ण विर्य) असते जी रक्त आणि पित्त वाढवते आणि पचण्यास अधिक कठीण असते.

सामान्य लाल (मोरस रुब्रा आणि काळी (मोरस निग्रा) तुती) काढणाऱ्यांसाठी गडद रंगाच्या पिकलेल्या बेरींना चिकटून राहा.

याव्यतिरिक्त, या मुबलक झाडाची साल आणि पानांपासून घशाच्या आजारांवर उपचार करण्यासाठी डेकोक्शन किंवा पेस्ट तयार केली जाते.

चारा शोधण्याचे औषध आणि आनंद

एकंदरीत, फक्त एक झाड शोधणे आणि तुतीची कापणी करणे हे शरीर आणि आत्म्यासाठी अविश्वसनीयपणे ऊर्जा देणारे असते.

मग बेरी खाऊन किंवा त्याचा रस पिऊन स्वतःला बक्षीस द्या आणि शक्तिवर्धक उर्जेने युक्त व्हा, विशेषतः दुर्बल, थकलेल्या, स्तनपान करणाऱ्या आणि बाळंतपणानंतर थकलेल्यांसाठी उपयुक्त.

तुतीची चारा कशी लावायची

एक झाड शोधा, (ते निवासी भागात सामान्य आहेत).

झाडून घ्या आणि खाली जमिनीवर स्वच्छ चादर ठेवा (पर्यायी).

झाडाला हलके हलवा जेणेकरून पिकलेले बेरी जमिनीवर पडतील.

बेरी गोळा करा.

सर्जनशील व्हा.

आयुर्वेदिक गुणधर्म

रस : मधुरा, आवळा (चिपकेपणावर अवलंबून)

विर्या: शीता

दोष: पीव्ही-

समानार्थी शब्द: तुता, तुला, पुगा, क्रमुका, भह्मदारू

तुती

(तूत, आंबट; हिं. तूत, तूल, तूत्री, चिन्नी, शहतूत; क. कोरिहण्णु, हिप्पली नरले; गु. सेतुर; सं. ब्रह्मदारू, तूत, तूल; इ. व्हाइट मलबेरी; लॅ. मोरस आल्बा; कुल–मोरेसी). खाद्य फळे व रेशीम निर्माण करणाऱ्या किड्यांना (अळ्यांना) खाद्य पाने ह्या संदर्भात ही वनस्पती (द्विदलिकित फुलझाड) सामान्यपणे सर्वत्र परिचित असून ती जंगलात आढळते व लागवडीतही आहे. हिच्या वंशातील झुडपे व लहानमोठे वृक्ष उ. गोलार्धातील समशीतोष्ण व उपोष्ण कटिबंधांत सामान्यपणे आढळतात.

भारतात चार–पाच जाती आहेत; त्या सर्वांना सामान्य इंग्रजी नाव मलबेरी असून मराठीत तुती किंवा तूत म्हणतात; खाद्य फळे 'तुतू' या नावाने बाजारात विकली जातात. तुतीच्या शास्त्रीय नावांबद्दल मतभेद आहेत. भारतातील मोरस आल्बा, मो. इंडिका व मो. अँट्रोपुर्पुरिया ह्या तीन जाती (काही किरकोळ फरक वगळल्यास) सारख्याच असून मो. नायग्रामो. सेरॅटा आणि मो. लिव्हिगॅटा या जाती भिन्न आहेत, असे सर्वसाधारणपणे मानतात.

यांखेरीज मो. मल्टिकॉलिस व मो. लॅटिफोलिया या दोन जाती चीन व जपान येथून रेशमाच्या किड्यांच्या खाद्याकरिताच म्हणून भारतात आणून लावल्या आहेत; तथापि त्याही मो. आल्बाचे प्रकार असावेत, असे कित्येक शास्त्रज्ञांचे मत आहे. रेशमाचे उत्पादन करणाऱ्या अनेक देशांत हवामान, जमीन, रोगराई, रेशमाच्या किड्यांची आवड व कलमे बनविणे या दृष्टिंनी अनुकूलित झालेले असे तुतीचे असंख्य प्रकार ओळखले जातात. जपानसारख्या रेशीम–व्यापार उद्योगात पुढारलेल्या देशात तुतीचे सु. सातशे वाण असून सु. २१ वाणांची फार मोठ्या प्रमाणावर लागवड केली आहे. त्यांतील काही वाण थंड तर काही अतिथंड हवामानासाठी सोयीस्कर असून काही मध्यम प्रकाराच्या हवामानात चांगले वाढणारे आहेत; तसेच काही वाणांना लवकर फुले येतात, तर काहींना उशिरा येतात आणि काही मध्यम प्रकारचे आहेत.

भारतात रेशमाच्या किड्यांच्या खाद्याच्या दृष्टीने उपयुक्त अशा मो. आल्बाच्या मल्टिकॉलिस प्रकाराची लागवड विशेषकरून आढळते; खाद्य फळांच्या दृष्टीने अँट्रोपुर्पुरिया प्रकारची लागवड बरीच आहे. या दोन्ही प्रकारांत पाने मोठी व जाडसर असून झाडे जलद वाढणारी असतात. मल्टिकॉलिस प्रकार मूळचा चीन व फिलिपीन्समधील असून अँट्रोपुर्पुरिया प्रकार मूळचा फक्त चीनमधलाच आहे. भारतात कर्नाटक, प. बंगाल, जम्मू व काश्मीर येथे मोठ्या प्रमाणावर पानांकरिता तुतीची लागवड केलेली असून त्यांशिवाय थोड्याफार प्रमाणात पंजाब, हिमाचल प्रदेश, उत्तर प्रदेश, मध्यप्रदेश, बिहार, आसाम, मणिपूर आंध्र प्रदेश आणि तमिळनाडू येथेही लागवड केलेली आढळते. शेतात कुंपणाच्या कडेने किंवा प्रमुख पीक म्हणून लावतात. स्थानिक परिस्थितीनुरूप नवीन संकरज प्रकार मिळवून त्यांची विशेष लागवड काही ठिकाणी केली आहे.

तुती (मोरस इंडिका) : (१) फुलोऱ्यासह फांदी, (२) पुं–पुष्प, (३) स्त्री–पुष्पाचा छेद, (४) स्त्री–पुष्पांचा फुलोरा, (५) संयुक्त फळ; (६) संयुक्त फळ (मोरस आल्बा). तुतीचा वृक्ष (मो. आल्बा) वर म्हटल्याप्रमाणे मूळचा चीनमधला असून भारतातील मैदानी प्रदेशात व हिमालयात सु. ३,३०० मी. उंचीपर्यंत लागवडीत आहे; शिवाय रस्त्यांच्या दुतर्फा आण इतरत्र मोकळ्या व सुरक्षित जागी लावतात. तुतीचा उल्लेख मदनपाल यांनी रचिलेल्या भारतीय निघंटू ग्रंथात (औषधी वनस्पतींच्या कोशात) फलवर्गात केलेला आढळतो; ती भारतीय जाती (मो. इंडिका) असावी. उपहिमालयात १,५५० मी. उंचीपर्यंत जंगली अवस्थेत सतलजपासून पूर्वेस तिचा प्रसार असल्याचा उल्लेख आहे. तुतीचा वृक्ष मध्यम आकारमानाचा, पानझडी व सु. ३–५ मी. उंच असून त्याच्या खोडाचा घेर १·८ मी. असतो; त्याची साल गर्द करडी तपकिरी, खरबरीत व भेगाळ असते. पाने साधी, विविध, अंडाकृती, दातेरी, कधीकधी काहीशी विभागलेली (खंडित) व एकाआड एक असतात.

फुले लहान, एकलिंगी, एका किंवा दोन स्वतंत्र झाडांवर व हिरवट असून प्रत्येक फुलात चार परिदले असतात.

पुं–फुलोरा लोंबता कणिश (नतकणिश) प्रकारचा, काहीसा रुंदट, दंडाकृती किंवा अंडाकृती; स्त्री–फुलोरा लांबट गोलाकार असून त्यापासून बनणारे संयुक्त फळ (फलपुंज) अनेक लहान आठळी फळांचे (अश्मगर्भी फळांचे) बनलेले असते; त्या प्रत्येकावर मांसल परिदले असतात. पुं–पुष्पात चार केसरदले, स्त्री–पुष्पात दोन किंजदले आणि

ऊर्ध्वस्थ किंजपुटात एक बीजक असते [→ फूल]. फळांचा रंग पांढरा, लालसर, जांभळा वा काळा असतो व संयुक्त फळ ५ सेंमी. पर्यंत लांब असते. फळे आंबटगोड व खाद्य असतात. साधारणपणे ती उन्हाळ्याच्या मध्यानंतर व पावसाळ्याच्या सुरुवातीस पक्व होतात. ह्या वनस्पतीची इतर लक्षणे वट कुलात [→ मोरेसी] वर्णिल्याप्रमाणे असतात. निसर्गतः पक्षी, कोल्हे आणि माणसे तुतीच्या बीजाच्या प्रसारास कारणीभूत होतात. बिया व फांद्यांची कलमे अभिवृद्धीस (संवर्धनासाठी) वापरतात. गर्दी करून अनेक झाडे वाढविल्यास प्रत्येकाचा सोट (फांद्या फार कमी असलेले सरळ खोड) बराच उंच वाढतो.

उपयोग : पाने : रेशीमनिर्मिती करणाऱ्या बॉँबिक्स मोरी नावाच्या किड्यांना (त्यांच्या अळ्यांना किंवा डिंभांना) पोसण्याकरिता फार मोठ्या प्रमाणावर पूर्णपणे वाढलेली पाने खाऊ घालतात. जनावरांना त्यांचा चारा घालतात; रोज सकाळी व संध्याकाळी मिळून सहा किग्रॅ. तुतीची पाने गायींना व म्हशींना दिल्याने त्यांचे दूध वाढते, असा अनुभव आहे. पानांत प्रथिन १६–३९%, विरघळणारी शर्करा ७·६–२६%, राख ८–१७%, कॅल्शियम ०·७–२·७% आणि लोह ०·०५–०·१२% असतात.

फळे : पिकलेली ताजी फळे तशीच खातात किंवा त्यांचे सरबत करतात; तसेच स्ट्यू व टार्ट नावांचे खाद्यपदार्थ बनवितात, रसावर किण्वनाची (आंबविण्याची) प्रक्रिया करून मद्येही बनवितात. सुकविलेल्या फळांचे पीठ करून त्याचा पाव करतात. पक्व फळे मोठ्या प्रमाणावर विकली जातात व ती आवडीने खाल्ली जातात. फळात शेकडा जलांश ८७·५, प्रथिन १·५, मेद (स्निग्ध पदार्थ) ०·४, कार्बोहायड्रेट ८·३, धागे १·४ व खनिजे ०·९ असतात; दर १०० ग्रॅ. ला कॅल्शियम ८० मिग्रॅ., फॉस्फरस ४० मिग्रॅ, व लोह १·९ मिग्रॅ. असतात. यांशिवाय कॅरोटीन, थायामीन, निकोटिनिक अम्ल, रिबोफ्लाविन, अॅस्कॉर्बिक अम्ल इ. असतात. बियांत २५–३५% सुकणारे पिवळट तेल असते.

लाकूड

तन्यता व नम्यता (ताणले जाणे व लवचिकपणा) या गुणांमुळे तुतीचे लाकूड क्रीडासाधने बनविण्यासाठी फार उपयुक्त असते; मध्यकाष्ठ; [→ मध्यकाष्ठ] पिवळट किंवा सोनेरी तपकिरी आणि रसकाष्ठ (बाहेरचे) पांढरे किंवा सायीच्या रंगाचे असते; ते मध्यम कठीण व जड असते; उघड्या जागी फारसे टिकाऊ नसते. सुतारकामास ते चांगले असते. हॉकीच्या काठ्या, टेनिस व बॅडमिंग्टन रॅकेट्स, क्रिकेट बॅट्स व स्टंप्स, घरबांधणी, शेतीची अवजारे, सजावटी सामान, हत्यारांचे दांडे, सूतकांड्या (बॉबिन) इ. विविध वस्तूंकरिता फार उपयुक्त असते; गाड्यांच्या विविध भागांकरिता ते वापरतात. त्यात सु. ३२% टॅनीन असल्याने कातडी कमविण्यास व रंगविण्यास सोयीचे असते. झाडांच्या सालीत धागा भरपूर असल्याने चीन व यूरोपीय देशांत कागदाकरिता ती वापरतात. साल कुजवून अलग केलेला धागा पांढरा, नरम व स्पर्शाला रेशमाशी तुल्य असल्याने कापड उद्योगात उपयुक्त असतो; धाग्यांच्या दोऱ्या व टोपल्या बनवितात.

औषधी व इतर

पाने स्वेदकारी (घाम आणणारी) व वेदनाहारक असून घशातील दाह (आग) कमी करण्यास पानांचा काढा गुळण्या करण्यास वापरतात. फळे रुचकर, मधुर, सारक व शीतक (थंडावा देणारी) असून घसा धरल्यास, अग्निमांद्य (भूक मंद झाल्यास) व खिन्नताविकार यांवर गुणकारी असतात; तापात तहान भागविण्यास फळे खाण्यास देतात; मुळे स्तंभक (आकुंचन करणारी) व कृमिनाशक असतात; सालही कृमि–उत्सर्जक व रेचक असते.

काही जाती व प्रकार फक्त फळांकरिता व काही लाकडाकरिता विशेषकरून लागवडीत आहेत.

मोरस लिव्हिगॅटा

ही तुतीची जाती हिमालयात कुमाऊँ ते पूर्वेस आसामपर्यंत १,५०० मी. उंचीवर आणि अंदमानात आढळते. हे सु. ३० मी. उंचीचे वृक्ष असून त्यांचा घेर ४·५ मी. असतो; पूर्व हिमालयातील वृक्षांपेक्षा प. हिमालयातील वृक्ष बरेच लहान असतात. यांना १०–१२ सेंमी. लांब फुलोरे येतात आणि लांब दंडगोलाकृती, पिवळट व गोड किंवा पाणचट फळे येतात. याचे लाकूड मो. आल्बापेक्षा अधिक बळकट व टिकाऊ असल्याने विविध प्रकारे उपयोगात आणले जाते.

मोरस नायग्रा

(इं. ब्लॅक मलबेरी). ह्या जातीतील वृक्ष सु. ६–९ मी. उंच असून मूळचा तो प. आशियातील आहे व फळांकरिता इतरत्र विशेषकरून लावला जातो. संयुक्त फळे २–२·५ सेंमी. लांब, आयत, जांभळी किंवा काळी, रसाळ गोड व खाद्य असतात. काश्मीर व दार्जिलींग येथे विशेष लागवडीत असून फळांचे मुरंबे, जेली व सरबत बनवितात; यूरोपात त्यांचे मद्य बनवितात. रेशमाच्या किड्यांच्या खाद्याच्या दृष्टीने या जातीची पाने कमी प्रतीची असतात.

मोरस सेरॅटा

(इं. हिमालयन मलबेरी) हा वृक्ष सु. १८–२१ मी. उंच असून हिमालयाच्या आतील रांगांत सु. १,२००–२७०० मी. उंचीच्या प्रदेशात आढळतो. त्याची फळे लांब, जांभळी, गोड व खाद्य असतात. ही झाडे सावलीकरिता लावतात. यांचे लाकूड जड, कठीण व चिवट असते आणि ते कापीव व कातीव वस्तूंकरिता वापरतात; यापासून शेतीची अवजारे, बंदुकी, खेळणी इ. वस्तू करतात. रेशमाच्या किड्यांना व जनावरांना पाने खाऊ घालतात.

मोरस ऑस्ट्रॅलिस

(मो. अॅसिडोजा; इं. कॉमन मलबेरी). हा एक लहान पानझडी वृक्ष (अथवा झुडूप) असून तो आसाम आणि खासी टेकड्यांत आढळतो. इतरत्र रेशमाच्या किड्यांना पाने खाऊ घालण्याकरिता लागवडीत आहे; फळे लहान, काळी व खाद्य आहेत. यालाचमो. इंडिका असे नाव दिलेले आढळते.

लागवड

तुतीची लागवड ही रेशीम उद्योगधंद्याचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. कर्नाटकात आणि प. बंगालमध्ये तुती शेतपीक म्हणून घेतात आणि अनेकदा वीण करणाऱ्या रेशमाच्या किड्यांना चारण्याकरिता वर्षातून पुष्कळ वेळा पाने काढतात. जम्मू व काश्मीरमध्ये तुतीची मोठाली झाडे वाढवितात आणि एकदाच वीण करणाऱ्या रेशमाच्या किड्यांना चारण्याकरिता हंगामात एकदाच पाने काढतात. ठेंगणी कलमी झाडे अथवा उंच झुडपे लावण्याची पद्धत अलीकडेच प. बंगालमध्ये सुरू केली आहे.

भारतातील तुतीचे क्षेत्र व झाडांची संख्या (१९७०)

राज्य	कोरड वाहू (हेक्टर)	बागायत (हेक्टर)	एकूण (हेक्टर)	झाडांची संख्या (हजारात)
आंध्र प्रदेश	१८९	५३९	७२८	१
आसाम	७५०	–	७५०	६००
उत्तर प्रदेश	९३	१४५	२३८	१४९
कर्नाटक	७०,४७५	१७,४०३	८९,८७८	२२
जम्मू व काश्मीर	–	–	–	२,६२५
तमिळनाडू	२,४४५	६२	२,५०७	२
त्रिपुरा	३	–	३	–
पंजाब व हरियाणा	३८	३४	७२	९०
प. बंगाल	५,११२	१९०	५,३०२	३६२
बिहार	१००	१०	११०	१
मणिपूर	२००	१६०	३६०	१०७
मध्य प्रदेश	२२५	७५	३००	–
हिमाचल प्रदेश	१४७	१९	१६६	९५
एकूण	७९,६३०	१८,६१८	९८,२४८	३,९५९

जमीन व हवामान

रेताड, भारी दुमट आणि कापसाच्या काळ्या जमिनीत तुती चांगली जोमाने वाढते. त्याचप्रमाणे तिला वर्षभर सारखा विभागलेला १५० ते २५० सेंमी. पाऊस लागतो. झाडाभोवती साचलेले पाणी अथवा सावली तुतीला मानवत नाही.

मशागत

पावसाळा संपल्यावर जमीन ३० ते ४५ सेंमी. खोल नांगरून कुळवून भुसभुशीत करतात. नांगरताना हेक्टरी २० ते ३० टन शेणखत मिसळतात. पाणभरत्या पिकाला हेक्टरी ३०० किग्रॅ. भुईमुगाची पेंड आणि १४० किग्रॅ. अमोनियम सल्फेट देतात.

अभिवृद्धी

तुतीची अभिवृद्धी बी, छाट अगर फाटे कलमे यांनी करतात. बियांकरिता मुद्दाम लावलेल्या झाडांचे बी गोळा करून लगेच एक महिन्याच्या आत रोपे करण्याकरिता व रोपावरील रोग टाळण्याकरिता कापराच्या पाण्यात भिजवून पेरतात. बी अतिशय बारीक (एक ग्रॅ. वजनात ४२५ ते ४६०) असल्याने माती व राख यांनी काळजीपूर्वक झाकतात. वेळोवेळी पाणी देऊन वाफे ओले ठेवतात. ९ ते १४ दिवसांनी बी उगवू लागते. रोपे ७–८ सेंमी. उंच वाढल्यावर विरळणी करून तण काढतात. १० ते १५ सेंमी. उंचीची रोपे झुडपी पिकाकरिता आणि १·२२ मी. उंचीची वृक्षाकरिता शेतात लावण्यास पसंत करतात.

कर्नाटकमध्ये पावसाळा सुरू झाल्यावर जुलैमध्ये ३० सेंमी. व्यासाच्या आणि २२ सेमी. खोलीच्या खड्ड्यात तुतीच्या फांद्यांच्या छाटाचे तीन डोळे असलेले २०–२२ सेंमी. लांबीचे तुकडे लावतात; ओळींत ७५ सेंमी. अंतर ठेवतात.

पं. बंगालमध्ये एक मी. हमचौरस अंतराने प्रत्येक ठिकाणी ९ ते १६ छाट तुकड्यांचा जुडगा कोरड्या भागात चांगल्या तयार केलेल्या जमिनीत तिरपा ठेवून पूर्णपणे गाडतात; ओलसर क्षेत्रात जुडग्याचा काही भाग जमिनीच्या वर ठेवून गाडतात आणि पावसाळ्यात केव्हाही लागण करतात.

छाट कलमांना लवकरच मुळ्या फुटू लागतात आणि नियमित मशागत व पाणी देत राहिल्याने ६ आठवड्यांत अंकुर ७५ सेंमी. पर्यंत उंच वाढतात. कोरडवाहू पीक एक ते दीड मी. उंच वाढल्यावर पाणी देण्याचे बंद करतात आणि पाणभरत्या पिकाला आठवड्यातून दोन वेळा पाणी देतात. पिकाची नियमित निंदणी व कोळपणी करतात.

रोपांपासून तुतीची झाडे तयार करणे खर्चाचे असते; परंतु त्यांपासून झुडपी पिकापेक्षा जास्त व दर्जेदार पानांचे उत्पादन होते.

छाटणी व पानखुडणी

तुतीचे कमीअधिक उंच झुडूप किंवा वृक्ष वगैरेंचे जरी पीक असले, तरी पाने तोडणीशिवाय त्यांना नियमित छाटणीचीही गरज असते. पाणभरते पीक १० आठवड्यांनी एक ते सव्वा मी. उंच वाढल्यावर पाने तोडणीला येतात. कोरडवाहू पिकाच्या पानांची खुडणी लागवडीनंतर १२ ते १७ आठवड्यांनी करतात. थोड्या थोड्या वेळानंतर प्रत्यक्ष झाडावरून वा काढलेल्या फांद्यांवरून पाने खुडतात. कर्नाटकमध्ये वर्षातून एकदा जमिनीसपाट झाडांची छाटणी करतात. पाणभरत्या पिकापासून साधारण १० व कोरडवाहू पिकापासून ६ ते ७ खुडण्या मिळतात. जम्मू व काश्मीरमध्ये हंगामात एकदाच झाडावरील पाने खुडतात

संध्याकाळ ही पाने खुडण्याची उत्तम वेळ असते. काढलेली पाने गरम होणार नाहीत, आंबणार नाहीत अगर वाळणार नाहीत अशा रीतीने थंड खोलीत लहान लहान विस्कळित ढिगारे करून ठेवतात. खोलीत ओले कापड किंवा पोती टांगून ठेवतात.

साधारण १५ वर्षांपर्यंत तुतीचे चांगले उत्पादन मिळते. त्यानंतर झाडे काढून टाकून त्या ठिकाणी नवीन लागण करतात.

उत्पादन

कर्नाटकमध्ये स्थानिक जिराईत तुतीचे हेक्टरी ४,४८५ ते ७,८५० किग्रॅ. व बागाईत पिकाचे ११,२१५ ते १४,७०० किग्रॅ. उत्पादन होते. प. बंगालमध्ये हेक्टरी ११,२१५ व सुधारलेल्या वाणाच्या बागायती पिकापासून २१,३०० ते २४,६७० किग्रॅ. उत्पादन मिळते. महाराष्ट्र राज्य खादी आणि ग्रामोद्योग मंडळाने सातारा जिल्ह्यात महाबळेश्वरजवळ गुरेघर आणि वाई येथे संशोधन व प्रदर्शनाकरिता तुतीचे मळे लावले आहेत.

रोग

भुरी : या कवकजन्य (बुरशीसारख्या हरितद्रव्यरहित वनस्पतीमुळे होणाऱ्या) रोगाने पानाच्या खालील भागावर कवकाचा पांढरा थर दिसतो. त्यामुळे पाने विरूप व लहान होतात आणि पिंगट होऊन वाळू लागतात. हेक्टरी २० किग्रॅ. गंधक पिस्कारल्याने रोग आटोक्यात येतो.

पानावरील ठिपके

कोवळ्या पानांवर तांबूस व मध्यभागी पिंगट ठिपके पडतात. पाने पूर्ण वाढ होण्यापूर्वीच गळून पडतात. यावर बोर्डो मिश्रण फवारतात.

याशिवाय कॉरीनियममोरी या कवक रोगाने पानांचे उत्पन्न फारच घटते. फांद्या छाटल्याने, मोडल्याने किंवा थंडीच्या कडाक्याने झालेल्या जखमेतून रोगाचा प्रवेश होतो. सर्व रोगट भाग कापून टाकून कापलेल्या भागावर रोग बीजनाशके लावतात.

पॉलिपोरस हिस्पिडस या कवकामुळे तुतीचे खोड व मोठ्या फांद्या सडून वाळून जातात. रोगट भाग कापून टाकल्याने रोग आटोक्यात येतो. केवडा आणि शिरा पिवळ्या होणे हे व्हायरसजन्य रोग आढळतात. प्रतिकारक जातींची लागवड किंवा निरोगी झाडांचे छाट अभिवृद्धीकरिता वापरणे चांगले.

कीड

फेनोकॉकस हर्सुटस : हा किडा फांदी, पाने व पानांचे देठ यांचा रस शोषून घेतो. त्यामुळे पाने वाळतात आणि मुरडतात. निकोटीन सल्फेट फवारल्याने ही कीड मरते.

लाँगीकॉर्न : हे भुंगेरे जमिनीपासून थोडे वर खोड पोखरून भोक पाडतात. त्यामुळे फांद्या वाळतात. यावर उपाय भुंगेरे पकडून नष्ट करणे व दूषित फांद्या तोडून टाकणे, हा होय.

खवले कीड : ही कीड झाडातील रस शोषून घेते, त्यामुळे झाडे वाळतात. त्यावर उपाय म्हणून साबण किंवा राळमिश्रित संयुगे यांचा फवारा मारतात [→ खवले किडे].

खोडकिडा

खोड पोखरून भोक पाडल्याने फांद्या वाळतात. पाडलेल्या भोकात रॉकेल किंवा कार्बन बायसल्फाइड घातल्याने कीड मरते [→ खोडकिडा].

🌿🌿🌿 तुती (शाहतूत): उपयोग, फायदे, दुष्परिणाम आणि बरेच काही! - फार्मईझी ब्लॉग

तुती, ज्याला शाहतूत असेही म्हणतात, हे पौष्टिक पदार्थांनी भरलेले एक लहान फळ आहे. त्याची रचना ब्लॅकबेरीसारखीच आहे आणि त्याची चव काहीशी द्राक्षांसारखीच आहे.

तुतीचे झाड जंगलात वाढते, परंतु त्याच्या संभाव्य आरोग्य फायद्यांमुळे आणि पौष्टिकतेमुळे, त्याची मोठ्या प्रमाणात लागवड केली जाते. या ब्लॉगमध्ये, आपण तुतीचे पोषण, त्याचे फायदे, उपयोग आणि दुष्परिणाम याबद्दल तपशीलवार जाणून घेऊ.

मलबेरी म्हणजे काय?

तुतीला वैज्ञानिकदृष्ट्या मोरस अल्बा म्हणून ओळखले जाते. ही वनस्पती मोरेसी कुटुंबातील आहे. "मोर–अस" हा एक लॅटिन शब्द आहे ज्याचा अर्थ "विचित्रपणे" असा होतो आणि "मुल" या शब्दाची उत्पत्ती झाली आहे. त्याच्या उपायांमुळे आणि औषधी गुणधर्मांमुळे, हृदयरोग, अशक्तपणा इत्यादींवर उपचार करण्यासाठी चिनी हर्बल औषधांमध्ये त्याचा वापर केला जात असे.

लोक औषधांमध्ये, या वनस्पतीचा वापर दादांवर उपचार करण्यासाठी केला जातो. याशिवाय, आयुर्वेदात, त्वचेचे संक्रमण, मूत्र संक्रमण इत्यादींवर उपचार करण्यासाठी तुतीचा वापर केला गेला आहे. आजही, तुतीच्या विविध फायद्यांमुळे, त्याचा रस, जाम, जेली इत्यादी बनवण्यासाठी वापरला जातो.

तुतीच्या झाडाच्या फळाला शाहटूत किंवा टूट म्हणतात जे गोड आणि रुचकर असते.

तुतीचे पौष्टिक मूल्य

तुतीच्या पोषणाचे तपशील दर्शविणारा तक्ता खाली दिला आहे.

पौष्टिक घटक	प्रति १०० ग्रॅम (एमजी) मूल्य
कॅलरीज (केकॅलरीज)	४३
एकूण चरबी	०.४ ग्रॅम
सोडियम	१० मिग्रॅ
पोटॅशियम	१९४ मिग्रॅ
एकूण कार्बोहायड्रेट	१० ग्रॅम
प्रथिने	१.४ ग्रॅम
कॅल्शियम	०.०३ ग्रॅम
जीवनसत्त्वे आणि खनिजे घटक	टक्केवारी मूल्य
व्हिटॅमिन सी	०.६
व्हिटॅमिन बी−६	०.०५
मॅग्नेशियम	०.०४
लोखंड	०.१

तुतीचे प्रकार

तुतीचे रंगानुसार तीन प्रकारांमध्ये वर्गीकरण केले जाते: पांढरा, काळा आणि लाल. चला प्रत्येक प्रकार सविस्तरपणे समजून घेऊया:

पांढरी तुती: पांढरी तुती, ज्याला मोरस अल्बा असेही म्हणतात, हे चीनमधील एक पानझडी झाड आहे. रेशीम किड्यांसाठी प्राथमिक अन्न स्रोत असलेल्या पानांसाठी त्याची मोठ्या प्रमाणात लागवड केली जाते.

पांढऱ्या तुतीच्या फळांमध्ये जीवनसत्त्वे आणि अँटिऑक्सिडंट्स भरपूर असतात, ज्यामुळे ते आहारात एक पौष्टिक भर घालतात.

काळी तुती: काळी तुती, ज्याला मोरस निग्रा देखील म्हणतात, हे नैऋत्य आशियातील, विशेषतः पर्शिया आणि काकेशसच्या प्रदेशात आढळणारे एक पानझडी झाड आहे.

त्याच्या बेरी, पाने आणि साल पारंपारिक औषधांमध्ये बद्धकोष्ठता, घसा खवखवणे आणि संसर्ग यासारख्या आजारांवर उपचार करण्यासाठी वापरल्या जातात कारण त्यांच्या दाहक−विरोधी, बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ आणि अँटिऑक्सिडंट गुणधर्मांमुळे.

लाल तुती: लाल तुती, ज्याला मोरस रुब्रा असेही म्हणतात, हे उत्तर अमेरिकेतील एक पानझडी झाड आहे, जे प्रामुख्याने पूर्व युनायटेड स्टेट्स आणि कॅनडाच्या काही भागात आढळते.

त्याची फळे अत्यंत पौष्टिक आणि जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि अँटिऑक्सिडंट्सने समृद्ध असतात.

शाहटूत किंवा तुतीचे फायदे

तुतीची फळे, पाने इत्यादींचे काही संभाव्य आरोग्य फायदे आहेत:

तुती पचन सुधारते

तुतीच्या महत्त्वपूर्ण फायद्यांपैकी एक म्हणजे ते पचनक्रियेत मदत करते. तुतीमध्ये भरपूर प्रमाणात आहारातील फायबर असते, जे निरोगी पचनासाठी आवश्यक असते. फायबरमुळे मलमध्ये मोठ्या प्रमाणात वाढ होते, ज्यामुळे पचनमार्गातून त्याची हालचाल सुलभ होते आणि बद्धकोष्ठता टाळण्यास मदत होते.

या व्यतिरिक्त, तुतीमधील फायबर प्रीबायोटिक म्हणून काम करते, म्हणजेच ते आतड्यांमधील फायदेशीर बॅक्टेरियांना पोषण देते. निरोगी आतड्यातील मायक्रोबायोम कार्यक्षम पचनासाठी महत्त्वपूर्ण आहे आणि इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम (IBS) आणि इन्फ्लेमेटरी बोवेल डिसीज (IBD) सारख्या पाचन समस्या टाळण्यास मदत करू शकते.

तुती कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करते

तुतीच्या पानांचा आणखी एक प्रमुख फायदा म्हणजे ते कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करतात. तुतीमध्ये आहारातील फायबर, विशेषतः विरघळणारे फायबर भरपूर प्रमाणात असते. विरघळणारे फायबर पचनसंस्थेतील कोलेस्टेरॉल रेणूंशी बांधून आणि त्यांच्या उत्सर्जनात मदत करून रक्तप्रवाहात कोलेस्टेरॉलचे शोषण कमी करण्यास मदत करते.

शिवाय, तुतीमध्ये रेझवेराट्रोल, अँथोसायनिन्स आणि फ्लेव्होनॉइड्ससह अँटीऑक्सिडंट्स भरपूर प्रमाणात असतात. हे अँटीऑक्सिडंट्स एलडीएल (कमी घनतेच्या लिपोप्रोटीन) कोलेस्ट्रॉलचे ऑक्सिडेशन रोखण्यास मदत करतात. हे ऑक्सिडेशन रोखून, तुती निरोगी कोलेस्ट्रॉल पातळी राखण्यास मदत करू शकते.

तुती रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करते

तुतीमध्ये व्हिटॅमिन सी भरपूर प्रमाणात असते, जे विविध रोगांविरुद्ध एक शक्तिशाली संरक्षण प्रणाली म्हणून काम करते. तुतीचे सेवन केल्याने शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते आणि ते बुरशी, जीवाणू आणि विषाणूंसारख्या विविध सूक्ष्मजीवांशी लढते.

याव्यतिरिक्त, तुतीमध्ये अल्कलॉइड्स देखील असतात जे मॅक्रोफेजना निष्क्रिय करण्यास मदत करतात, जे रोगप्रतिकारक शक्तीला आणखी उत्तेजित करतात. तुतीचा एक भाग दिवसभरासाठी व्हिटॅमिन सीची आवश्यकता पूर्ण करू शकतो.

तुती रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करते

तुतीच्या रसाचा एक फायदा म्हणजे ते रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करतात. पानांमध्ये १-डीऑक्सिनोजिरिमायसिन (DNJ) सारखे संयुगे असतात जे अल्फा-ग्लुकोसिडेस आणि अल्फा-अमायलेस सारख्या एंजाइमना प्रतिबंधित करतात, जे कार्बोहायड्रेट्सचे ग्लुकोजमध्ये विघटन करण्यास जबाबदार असतात.

तुतीमधील काही संयुगे स्वादुपिंडाला अधिक इन्सुलिन सोडण्यास उत्तेजित करू शकतात, ज्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी कमी होण्यास मदत होते.

तुती दृष्टी सुधारते

तुती फळाचा आणखी एक आरोग्यदायी फायदा म्हणजे ते दृष्टी सुधारते. त्यात झेक्सॅन्थिन असते, जे डोळ्याच्या मॅक्युलामध्ये सांद्रित होणारे कॅरोटीनॉइड असते. झेक्सॅन्थिन नैसर्गिक सनब्लॉक म्हणून काम करते, रेटिनाचे हानिकारक निळ्या प्रकाशापासून संरक्षण करते.

याव्यतिरिक्त, तुती हे व्हिटॅमिन सीचा एक चांगला स्रोत आहे, एक अँटिऑक्सिडेंट जो मुक्त रॅडिकल्समुळे होणाऱ्या ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून डोळ्यांचे संरक्षण करू शकतो.

तुती मेंदूच्या आरोग्यास प्रोत्साहन देते

मेंदूच्या आरोग्याला चालना देण्यासाठी तुतीचे संभाव्य फायदे आहेत. त्यात विविध जैवक्रिय संयुगे असतात ज्यात न्यूरोप्रोटेक्टिव्ह गुणधर्म असतात. तुतीमध्ये अँथोसायनिन्स असतात, जे एक जैवक्रिय संयुग असते जे मेंदूच्या पेशींना ऑक्सिडेटिव्ह ताणापासून वाचवते.

याशिवाय, त्यात क्वेरसेटिन देखील असते, जे संज्ञानात्मक कार्ये वाढविण्यास मदत करते. शिवाय, तुतीमध्ये आढळणारे व्हिटॅमिन सी आणि ई ऑक्सिडेटिव्ह नुकसान टाळण्यास आणि मेंदूचे कार्य सुधारण्यास मदत करतात.

तुती कर्करोगाचा धोका कमी करते

तुती फळाचा आणखी एक आरोग्यदायी फायदा म्हणजे ते कर्करोगाचा धोका कमी करते. मानवी शरीरात वाढत्या ताणामुळे ऊती आणि पेशींमध्ये ऑक्सिडेटिव्ह नुकसान होते, ज्यामुळे कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते हे सिद्ध झाले आहे.

तुतीच्या फळामध्ये अँथोसायनिन्स असतात, जे एक जैविकदृष्ट्या सक्रिय संयुग असते जे पेशींना ऑक्सिडेटिव्ह ताण आणि नुकसानापासून संरक्षण करण्यास मदत करते, ज्यामुळे कर्करोग होऊ शकतो.

तुती फुफ्फुसांचे आरोग्य सुधारते

तुतीमध्ये अँटीऑक्सिडंट्स, दाहक-विरोधी संयुगे आणि जीवनसत्त्वे भरपूर असल्याने फुफ्फुसांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी त्याचे संभाव्य फायदे आहेत. तुतीच्या सालीमध्ये बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ गुणधर्म असतात, जे फुफ्फुसांच्या संसर्गावर उपचार करण्यास उपयुक्त असतात.

त्वचेसाठी तुतीचे फायदे

त्वचेसाठी तुतीचा आणखी एक फायदा म्हणजे त्वचेचे आरोग्य चांगले राहते कारण त्यात जीवनसत्त्वे, अँटिऑक्सिडंट्स आणि इतर जैविकदृष्ट्या सक्रिय संयुगे भरपूर प्रमाणात असतात.

हे गुणधर्म त्वचेचे नुकसान होण्यापासून संरक्षण करण्यास, बरे होण्यास प्रोत्साहन देण्यास आणि त्वचेचे एकूण स्वरूप सुधारण्यास मदत करू शकतात. या व्यतिरिक्त, तुतीचे झाड डाग आणि काळे डाग दूर करण्यासाठी योग्य आहे.

तुती किंवा शाहटूत कसे वापरावे?

उच्च पौष्टिक मूल्य आणि चवीमुळे, तुतीचा वापर व्यक्ती विविध प्रकारे करतात.

ताज्या किंवा वाळलेल्या तुतीचा वापर जाम, स्मूदी, मफिन, कुकीज इत्यादी बनवण्यासाठी केला जातो.

तुतीचा अर्क त्वचेची काळजी घेण्यासाठी देखील वापरला जातो. शिवाय, तुतीची पेस्ट फेस मास्क म्हणून वापरली जाते.

मधुमेह व्यवस्थापनासाठी, तुतीच्या चहाच्या पानांचा मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो.

हे पावडर आणि टॅब्लेटच्या स्वरूपात आहारातील पूरक म्हणून देखील वापरले जाते.

तुतीचे फळ रस आणि स्मूदी बनवण्यासाठी वापरले जाते.

तुती फळांचे दुष्परिणाम

तुतीचे विविध आरोग्य फायदे असले तरी, त्याचे विविध दुष्परिणाम आहेत.

तुतीमुळे हायपोग्लायसेमिया होऊ शकतो

तुतीच्या फळांच्या दुष्परिणामांपैकी एक म्हणजे ते हायपोग्लाइसेमियाचे कारण बनते. तुतीच्या अर्कामध्ये α−ग्लुकोसिडेस असते, जे कार्बोहायड्रेट पचनास विलंब करण्यास मदत करते. यामुळे रक्तातील ग्लुकोजची पातळी त्वरित कमी होऊ शकते, विशेषतः मधुमेही रुग्णांमध्ये.

यामुळे यकृताचे नुकसान होऊ शकते. शिवाय, यामुळे अंधुक दृष्टी, थरथरणे, चक्कर येणे इत्यादी लक्षणे देखील उद्भवू शकतात. म्हणून, तुती काळजीपूर्वक खावी आणि मधुमेहाच्या रुग्णांनी ते खाण्यापूर्वी आरोग्य व्यावसायिकांचा सल्ला घ्यावा.

तुतीमुळे गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल अस्वस्थता येऊ शकते

तुती फळाचा आणखी एक संभाव्य दुष्परिणाम म्हणजे जठरांत्रीय अस्वस्थता. तुती आणि त्यातील घटकांमुळे उलट्या, मळमळ, अपचन, अतिसार इत्यादी समस्या उद्भवू शकतात.

जास्त प्रमाणात तुतीचे सेवन केल्याने बद्धकोष्ठता आणि इतर जठरांत्रीय अस्वस्थतेच्या समस्या उद्भवू शकतात.

तुती कार्बोहायड्रेट शोषणात अडथळा आणू शकते

याशिवाय, तुती कार्बोहायड्रेट शोषण्यास अडथळा आणू शकते. कार्बोहायड्रेट्सचे प्रतिबंध मधुमेह उपचार आणि वजन नियंत्रणात मदत करू शकते.

असे आढळून आले आहे की तुतीच्या अर्कामुळे कार्बोहायड्रेटचे शोषण कमी होते. सोप्या शब्दांत सांगायचे तर, तुती पोषक तत्वांच्या चांगल्या शोषणात व्यत्यय आणू शकते आणि शरीरावर दुष्परिणाम होऊ शकते.

तुतीचा मूत्रपिंडांवर हानिकारक परिणाम होऊ शकतो

तुतीची पाने युरिक ॲसिडची पातळी कमी करून गाउटची लक्षणे दूर करण्यास मदत करतात. तथापि, ज्या व्यक्ती आधीच युरिक पातळी कमी करण्यासाठी औषधे घेत आहेत त्यांनी तुतीची पाने आणि फळे खाणे टाळावे.

तुतीमध्ये पोटॅशियमचे प्रमाण जास्त असते, ज्यामुळे मळमळ, अनियमित हृदयाचे ठोके, धडधडणे आणि बरेच काही होऊ शकते. तुती मूत्रपिंडाच्या चयापचयशी देखील संवाद साधू शकते, म्हणून मूत्रपिंडाचा आजार असलेल्या लोकांनी त्यांचे सेवन करणे टाळावे.

तुतीचे सेवन करताना घ्यावयाची खबरदारी

तुती योग्य प्रमाणात खाल्ल्यास त्याचे विविध आरोग्य फायदे होतात. तुतीचे सेवन करताना घ्यावयाच्या काही मानक खबरदारींमध्ये हे समाविष्ट आहे:

मधुमेहाची औषधे घेणाऱ्या व्यक्तींनी त्यांच्या आहारात तुतीचा समावेश करण्यापूर्वी त्यांच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा, कारण त्याचा रक्तातील ग्लुकोजच्या पातळीवर परिणाम होतो.

याशिवाय, गर्भवती आणि स्तनपान देणाऱ्या मातांनी तुतीचे सेवन टाळावे कारण सुरक्षिततेबद्दल पुरेसे संशोधन झालेले नाही.

काही व्यक्तींना तुतीमध्ये जैविकदृष्ट्या सक्रिय संयुगे असल्याने त्याची ॲलर्जी असते. म्हणूनच, ॲलर्जी टाळण्यासाठी त्याचे सेवन करणे टाळणे चांगले. कोणत्याही ॲलर्जीच्या बाबतीत, आरोग्यसेवा व्यावसायिकांना भेटण्याची शिफारस केली जाते.

निष्कर्ष

तुती ही चमकदार आणि रंगीबेरंगी बेरी आहेत जी विविध आरोग्य फायदे देतात. ती व्हिटॅमिन सी, लोह आणि इतर जैविक सक्रिय संयुगांचा उच्च स्रोत आहेत. त्यांच्या औषधी गुणधर्मांमुळे, बेरी प्राचीन औषधांमध्ये वापरल्या जात आहेत.

तथापि, कोणतेही दुष्परिणाम टाळण्यासाठी ते कमी प्रमाणात सेवन करावे. तुतीशी संबंधित कोणत्याही ऍलर्जी किंवा गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकाराच्या बाबतीत, आरोग्यसेवा व्यावसायिकांशी संपर्क साधणे चांगले.

वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

दररोज किती तुती खावी?

व्यक्तीच्या आहाराच्या गरजा आणि आरोग्यसेवेच्या गरजांनुसार तुतीचे सेवन करण्याचे प्रमाण बदलू शकते. तथापि, संतुलित आणि निरोगी जीवनशैलीसाठी, दररोज ४० ग्रॅम तुतीचे सेवन करण्याची शिफारस केली जाते.

मधुमेह असलेले लोक तुती खाऊ शकतात का?

मधुमेहाचे औषध घेणाऱ्या व्यक्तींनी त्यांच्या आहारात तुतीचा समावेश करण्यापूर्वी त्यांच्या आरोग्य व्यावसायिकांशी संपर्क साधणे आवश्यक आहे.

तुतीचे फळ कसे खावे?

गोड चवीसाठी ओळखल्या जाणाऱ्या तुतीचे सेवन वेगवेगळ्या प्रकारे करता येते, जसे की ज्यूस, स्मूदी, पॅनकेक सिरप, जाम आणि चहा.

अस्वीकरण: हे मलबेरी (शाहतूत) बद्दल एक सामान्य मार्गदर्शक आहे: उपयोग, फायदे, दुष्परिणाम. हे व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ल्याचा पर्याय म्हणून नाही आणि आरोग्य किंवा वैयक्तिक सल्ला म्हणून त्यावर अवलंबून राहू नये. गंभीर प्रकरणांमध्ये उपचारांसाठी पात्र आरोग्य व्यावसायिकांचा सल्ला घेणे उचित आहे.

☸☸🦚🦚🦚💎 शहतूत क्या गजब का फल है (तुती (मोरस अल्बा))💎🦚🦚🦚☸☸

शहतूत क्या गजब का फल है परमात्मा ने सृष्टि में यह इतना महत्वपूर्ण बनाया है शायद इसका मुकाबला कोई फल कर सके दुनिया में कोई ऐसा फल नहीं है जो शहतूत से महत्वपूर्ण हो क्योंकि शहतूत शरीर की सफाई बहुत ही बेहतर करता है।

शहतूत अगर मिले तो हमें अवश्य खाना चाहिए क्योंकि आवंला नींबू से बेहतर सफाई कारक जामुन होता है और जमुना से सैकड़ो गुना बेहतर शहतूत होता है।

एक वर्ष के अन्दर शहतूत एक हफ्ता जरूर खाना चाहिए चाहे पका मिल जाए कच्चा मिल जाए चाहे जैसे भी मिले अवश्य खाना चाहिए कच्चा मिल जाए तो चटनी के रूप में खा लेन चाहिए जैसा भी मिल जाए शहतूत का सेवन करना चाहिए।

👉रक्त संचार में सुधार

रक्त संचार में सुधार के लिए शहतूत के लाभ हासिल किए जा सकते हैं। दरअसल, शहतूत में सायनायडिंग 3-ग्लूकोसाइड नाम का फाइटोन्यूट्रिएंट पाया जाता है। यह खून को साफ करने के साथ ही रक्त संचार में भी सुधार कर सकता है (1)। इस कारण हम यह कह सकते हैं कि शहतूत के सेवन से न केवल खून में मौजूद अशुद्धियों को दूर किया जा सकता है, बल्कि रक्त परिसंचरण यानी ब्लड सर्कुलेशन की प्रक्रिया को भी नियंत्रित किया जा सकता है।

👉मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक

मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी शहतूत को उपयोग में ला सकते हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक शहतूत में साइटोप्रोटेक्टिव यानी कोशिकाओं को नुकसान से बचाने वाला और तंत्रिका तंत्र से संबंधी समस्याओं को दूर करने वाला न्यूरोप्रोटेक्टिव प्रभाव पाया जाता है। ये दोनों प्रभाव संयुक्त रूप से मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं, इस कारण हम कह सकते हैं कि दिमागी स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए शहतूत का सेवन काफी लाभकारी साबित हो सकता है।

👉ब्लड शुगर को करे नियंत्रित

शहतूत में हाइपरग्लाइसेमिक प्रभाव पाया जाता है, जो शरीर में इंसुलिन की सक्रियता को बढ़ा सकता है और खून में शुगर की अधिक मात्रा को कम करने में सहायक हो सकता है। इस कारण डायबिटीज के रोगियों के लिए शहतूत का सेवन एक बेहतर विकल्प साबित हो सकता है।

👉पाचन क्रिया को करे मजबूत

विशेषज्ञों के मुताबिक शहतूत की पत्तियों में कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो पाचन के लिए जरूरी हैं। यह पाचक रसों के बनने की प्रक्रिया को तेज कर सकते हैं वहीं, फल के अलावा, कच्चे फल से बने पाउडर का सेवन पाचन प्रक्रिया को मजबूत कर सकता है,ऐसे में यह माना जा सकता है कि बिगड़ी पाचन शक्ति को फिर से दुरुस्त करने में शहतूत के लाभ मददगार साबित हो सकते हैं।

🌿🌿🌿🌿🌿 दलिया (लापशी) छोड़ दिए हो, इसलिए #रोग पकड़े हुए हो,,,,,

स्कूल में मिलने वाला मिड डे मील हमेशा दलिया ही होता था।💯 अक्सर मैं सोचा करता था कि हमें दलिया ही क्यों देते हैं? ढेर भर के आइटम्स छोड़ छाड़ के सिर्फ दलिया ही क्यों परोस देते हैं,,,?

खैर, वक्त बीतता गया और दलिया हमारे रोज के खानपान से दूर होता गया थोड़ी पढ़ाई लिखाई किये और फिर जंगलों की तरफ रुख किया। आदिवासियों के साथ रहने लगा और देखते ही देखते मेरे खानपान में दलिया एक बार फिर लौट आया और जब दलिया से जुड़ी जानकारियां गाँव देहात के जानकारों से मिलने लगी तो समझ आया कि दलिया तो जन्नत है। शुक्रिया है उन पॉलिसी मेकर्स का जिन्होंने मिड डे मील में दलिया इनकॉरपोरेट करवाया होगा|

दलिया बेहद #पौष्टिक आहार है। १०० ग्राम दलिया खा लेंगे तो दिन भर के लिए आवश्यक फाइबर्स का ७५% हिस्सा आपको मिल जाएगा। मैग्नेशियम भी खूब होता है इसमें जो हार्ट के लिए जरूरी है। इसमें आयरन और विटामिन B6 भी अच्छा खासा मिल जाता है। हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए भी दलिया हमारे शरीर में ताबड़तोड़ मेहनत करता है। इतने सारे गुण है इस दलिये में तो फिर हमारी रसोई से क्यों नदारद है ये? मुझे याद आ रही है एक घटना, उस वक्त मेरी उम्र करीबन १६ साल रही होगी। क्रिकेट खेलने का चस्का लग चुका था। मेरे दोस्त के पिताजी बड़े सरकारी ओहदे पर थे, सरकारी बंगला मिला हुआ था उन्हें, घर में एकाध दो नौकर चाकर भी थे। अक्सर उनके घर पर मैं और मेरे कुछ दोस्त क्रिकेट खेला करते थे। एक दिन उनके कुक ने दलिया परोसकर हमें खाने के लिए बुलाया। मैं दलिया पाते ही खुश हो गया, स्कूल वाला मिड डे मील याद आ रहा था। दोस्त के पिताजी ने हमें दलिया खाते हुए देख नौकर को अच्छी खासी फटकार लगा दी, 'ये भी कोई चीज है जो बच्चों को दे रहे हो? कोई ढंग की चीज बना लेते'...मैं बड़ा एन्जॉय कर रहा था दलिया को लेकिन प्लेट हाथों से ले ली गयी और हमें नूडल्स खाने के लिए दिया गया। बस ऐसे ही सत्यानाश हुआ होगा हमारे पारंपरिक #भोज दलिया का। नूडल्स ने निगल लिया दलिया..

आदिवासी तबकों में अलग-अलग प्रकार के दलिया बनते हैं। कहीं दरदरे गेंहू का दलिया, कहीं चावल या किनकी का दलिया और कहीं कुटकी का दलिया। दक्षिण गुजरात में आदिवासी नागली (रागी) का दलिया भी बनाते हैं। औषधीय गुणों की खान होता है दलिया लेकिन भागती दौड़ती ज़िंदगी में हम शहरी लोग इस कदर भागे कि देहाती खानपान को तुच्छ समझने लगे। हम गबदू और आलसखोर हो गए और जल्दबाज़ी के चक्कर में फास्टफूड की तरफ रीझने लगे। हमारा फ़ूड तो बेशक फास्ट हुआ लेकिन बॉडी का सिस्टम स्लो हो गया। हम बीमार होने लगे, शारीरिक और मानसिक रूप से। यहाँ मानसिक बीमार इसलिए कह रहा हूँ क्योंकि कुछ खानपान को हमने निम्नस्तर का या गरीबों का खानपान मान लिया, बस वहीं गलती हो गई।

सन १९९० के बाद से भारत (जम्बूद्वीप) में लाइफ स्टाइल डिसऑर्डर्स की भरमार होने लगी। डायबिटीज, आर्थराइटिस, कैंसर, हार्ट डिसीसेस, मोटापा और तरह-तरह के टीमटाम वाले रोग हर परिवार में पैर पसारने लगे, क्यों? बताइये क्यों? आज भी ग्रामीण तबकों में ये सब समस्याएं काफी कम हैं या ना के बराबर हैं, क्यों? बताइये क्यों? क्योंकि ये लोग आज भी पारंपरिक खानपान को अपनाए हुए हैं।

इनका गरीब होना या भीड़भाड़ और भागते दौड़ते वाले समाज से दूरी होना, इनके लिए 'ब्लेसिंग इन डिस्गाइज़' है। अगर हमारे गांव देहात लाइफ स्टाइल डिसऑर्डर्स से काफी हद तक दूर हैं, उनके जीवन में तनाव कम है और उनके नसीब में पिज़्ज़ा, बर्गर, चाउमीन और अट्टरम सट्टरम चीजें नहीं हैं, तो ये उनके विकसित होने का प्रमाण है, फिर हम लोग लाख कहते रहें कि वो देहाती हैं, आदिवासी हैं या गरीब हैं लेकिन सच्चाई ये है कि वे हमसे लाख गुना बेहतर हैं.. गाँव देहातों में आज भी दलिया और दलिया जैसे कई पौष्टिक व्यंजन अक्सर बनते हैं, इन्हें बड़े शौक से खाया जाता है। बाज़ारवाद ने दलिया को ओट मील बना दिया और आपकी पॉकेट ढीली करवा दी। आप घर में ही दलिया तैयार करें या पता कीजिये आसपास में आटा चक्की कहाँ है, और दलिया बनवा लाइये। अब ये ना पूछना कि आटा चक्की क्या होती है? दलिया बनता कैसे है?

इतना भी तेज ना भागो कि लौटने की गुंजाइश खत्म हो जाए... अपने घर परिवार के बुजुर्गों से पूछिये, सब समझा देंगे, गूगल के दादा परदादी सब आपके घर में ही हैं, उनसे बात कीजिये, सीखिये, इसी बहाने उनका मान भी बढ़ेगा और उन्हें अच्छा लगेगा। भागती दौड़ती लाइफ में हम दलिया तो भूल ही चुके हैं, बुजुर्गों से संवाद भी तो नदारद है पता नहीं किधर भागे जा रही है दुनिया, वापसी करो उस पगडंडी की तरफ जो आपको फार्मेसी और अस्पताल नहीं, अच्छी सेहत की ओर पहुंचाए। भटको, सारे चक्कर एक तरफ फेंक मारो...#दलिया खाना शुरू करें, कम से कम दस दिन में एक बार ही सही|



🌿 बहुफली (Bahufali) भोईपत्थर बाफुली –

बहुफली एक जंगली औषधीय पौधा है, जिसे कई जगहों पर जंगली भिंडी भी कहा जाता है। आयुर्वेद व लोक–चिकित्सा में इसके पत्ते, फल और जड़ उपयोग में लाए जाते हैं।

🔹 नाम व वर्गीकरण

• सामान्य नाम: बहुफली, जंगली भिंडी

• वैज्ञानिक नाम: Triumfetta rhomboidea

• कुल (Family): Malvaceae (कुछ ग्रंथों में Tiliaceae)

🔹 पौधे की पहचान

• यह १–२ मीटर ऊँचा झाड़ीदार पौधा होता है। • पत्तियाँ: हरी, हल्की खुरदरी, दाँतेदार किनारे। • फल: हरे, लम्बे, ४–५ धारियों वाले (चित्र जैसा)। • तना: हल्का लाल/भूरा, रोएँदार। • फूल: छोटे, पीले रंग के।

🔹 कहाँ पाया जाता है

• भारत के जंगलों, खेतों की मेड़ों, खाली भूमि में।

• उष्ण व उपोष्ण जलवायु में सामान्य।

🔹 औषधीय गुण

• सूजनरोधी • दर्दनाशक • रक्तशोधक • पाचन सुधारक • त्वचा रोगों में लाभकारी

🔹 उपयोग व लाभ

१. सूजन व दर्द :– पत्तों का लेप सूजन, मोच व दर्द में लगाया जाता है।

२. घाव व फोड़े :– पत्तों का पेस्ट घाव भरने में सहायक।

३. पेट के रोग :– फल/पत्तों का काढ़ा अपच, गैस में उपयोगी (लोक-प्रयोग)।

४. त्वचा रोग :– खुजली, फुंसियों में बाहरी प्रयोग।

५. बुखार :– कुछ क्षेत्रों में पत्तों का काढ़ा दिया जाता है।

🔹 उपयोग की विधि (सामान्य)

• काढ़ा: ५–७ पत्ते उबालकर • लेप: ताजे पत्ते पीसकर

⚠ मात्रा व अवधि विशेषज्ञ की सलाह से ही।

🔹 सावधानियाँ

• गर्भवती महिलाएँ प्रयोग न करें। • अधिक मात्रा हानिकारक हो सकती है। • एलर्जी हो तो तुरंत बंद करें।





🌱🌱🌱🌱🌱 आम हल्दी (Mango Ginger/Curcuma amada आंबे हळदी) – पूर्ण जानकारी

आम हल्दी एक खास जड़ी–बूटी है जो अदरक जैसी दिखती है लेकिन खुशबू कच्चे आम जैसी होती है। यह हल्दी परिवार (Zingiberaceae) का पौधा है और आयुर्वेद व रसोई—दोनों में उपयोगी है।

---

१) परिचय

• हिंदी नाम: आम हल्दी, आम–अदरक • अंग्रेज़ी: Mango Ginger • वैज्ञानिक नाम: Curcuma amada • परिवार: Zingiberaceae • स्वाद/खुशबू: हल्की तीखी, कच्चे आम जैसी सुगंध

——

२) पहचान कैसे करें

• राइजोम (कंद): अदरक जैसा, अंदर से हल्का पीला/क्रीम • खुशबू: काटते ही आम जैसी महक • पत्ते: लंबे, हरे, हल्दी जैसे • फूल: हल्के गुलाबी–सफेद (चित्र जैसा)

——

३) पोषक तत्व व सक्रिय घटक

• आवश्यक तेल (Essential oils) • करक्यूमिनॉइड्स • एंटीऑक्सीडेंट्स • फाइबर व सूक्ष्म खनिज

——

४) औषधीय लाभ (आयुर्वेदिक उपयोग)

• पाचन सुधार: गैस, अपच, भूख न लगना • सूजन व दर्द: जोड़ों/मांसपेशियों की सूजन में सहायक • लिवर सपोर्ट: विषहरण में मदद • त्वचा: खुजली, दाने, हल्की एलर्जी में लाभ • इम्युनिटी: रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक • घाव: हल्का एंटीसेप्टिक प्रभाव

——

५) उपयोग के तरीके

• चटनी/अचार: कद्दूकस कर नींबू–नमक के साथ • सब्ज़ी/सलाद: पतले स्लाइस • औषधीय काढ़ा: थोड़ी मात्रा में • चूर्ण: सुखाकर पीसकर (बहुत कम मात्रा)

मात्रा: २–५ ग्राम ताज़ा (या ०.५–१ ग्राम चूर्ण) पर्याप्त

——

६) खेती व उगाने की जानकारी

• मौसम: गर्म–आर्द्र • मिट्टी: जल–निकास वाली, जैविक • रोपण: कंद से (फरवरी–मार्च/मानसून) • कटाई: ७–९ महीने में, पत्ते पीले पड़ने पर

——

७) सावधानियाँ

• गर्भावस्था/स्तनपान में डॉक्टर से सलाह • अधिक मात्रा से पेट में जलन हो सकती है • पित्त प्रकृति वाले लोग सीमित उपयोग करें

——

😎 आम हल्दी और अदरक में अंतर क्या है 🤔

अंतर	आम हल्दी	अदरक
खुशबू	आम जैसी	तीखी
रंग	हल्का पीला	पीला
उपयोग	अचार, औषधि	मसाला, चाय
तीखापन	कम	अधिक

क्या कभी आपने ये हल्दी इस्तेमाल किया है या देखा है जरूर बताए 😊



🌱🌱🌱🌱🌱 शमी, बन्नी, सौंदर, सावनदाद, शमी, शंबरी के पौधा उपयोग कैसे करें

घर में क्यों होना चाहिए शमी का ...

शमी के पौधे का उपयोग आध्यात्मिक लाभ (शनि दोष निवारण, सुख-समृद्धि) के लिए घर के प्रवेश द्वार/बालकनी में लगाकर प्रतिदिन जल चढ़ाने व शाम को दीपक जलाने में किया जाता है। औषधीय रूप से इसके पत्तों का काढ़ा, रस या पेस्ट चर्म रोग, जोड़ों के दर्द, मधुमेह और एंटीसेप्टिक के रूप में इस्तेमाल होता है।

शमी के पौधे (Shami Plant) के उपयोग और फायदे यहाँ विस्तार से दिए गए हैं:

१. आध्यात्मिक और वास्तु उपयोग (Spiritual Uses)

शनि दोष निवारण :- शनिवार के दिन शमी के पौधे की पूजा करने और इसके पास घी का दीपक जलाने से शनि की साढ़े साती और ढैया का प्रभाव कम होता है।

स्थान :- इसे घर के मुख्य द्वार पर बाईं ओर या उत्तर-पूर्व दिशा में रखना शुभ माना जाता है।

पूजा विधि :- प्रतिदिन जल अर्पित करें और शनिवार को काले तिल/उड़द चढ़ाएं।

सुख-समृद्धि :- मान्यता है कि यह घर से नकारात्मक ऊर्जा दूर करता है और सुख लाता है।

विवाह बाधा :- लगातार ४५ दिनों तक शाम को दीपक जलाने से विवाह में आ रही बाधाएं दूर हो सकती हैं।

२. औषधीय और स्वास्थ्य उपयोग (Medicinal Uses)

शमी के हर हिस्से (पत्ते, फूल, फल, छाल) का उपयोग आयुर्वेद में होता है:

मधुमेह (Diabetes) :- ५-१० पत्तियों को पानी में उबालकर पीने या रस लेने से शुगर कंट्रोल में मदद मिलती है।

जोड़ों का दर्द व सूजन :- पत्तियों का पेस्ट बनाकर जोड़ों पर लगाने से राहत मिलती है।

घाव व संक्रमण :- पत्तियों में एंटीसेप्टिक गुण होते हैं, इनका उपयोग घाव भरने में किया जा सकता है।

दांत दर्द व गला :- छाल का काढ़ा गरारे करने के लिए उपयोग होता है।

चर्म रोग :- त्वचा की खुजली व जलन में भी इसके गुणकारी प्रभाव देखे गए हैं।

३. अन्य पारंपरिक उपयोग

दांतों की सफाई :- इसकी कोमल टहनियों का उपयोग दातुन के रूप में भी प्राचीन समय में होता था।

फेस पैक :- इसके फलों से बना पेस्ट चेहरे के बालों को हटाने के लिए पारंपरिक रूप से इस्तेमाल होता रहा है।

⚠ सावधानी:

पौधे से पत्तियां तोड़ते समय ध्यान रखें कि पौधा खराब न हो। औषधीय उपयोग से पहले आयुर्वेदिक विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें।

🌿🌿🌿🌿🌿 शमी वृक्ष (बन्नी वृक्ष, प्रोसोपिस सिनेरेरिया) फायदे, संशोधन, उपाय, दुष्परिणाम

पद्धतशीर क्रिया

शमी वृक्ष, ज्याला बन्नी मारा, खेजरी वृक्ष असेही म्हणतात, त्याच्या आध्यात्मिक उपयोगांसाठी खूप प्रसिद्ध आहे. १० दिवस चालणाऱ्या हिंदू सण दसऱ्यात, १० व्या दिवशी, परस्पर प्रेम आणि आदर वाटण्यासाठी आणि भूतकाळातील कटुता विसरण्यासाठी या वृक्षाची पाने एकमेकांना वाटली जातात. यात आश्चर्य नाही की या वृक्षाचे शुभवर्तमान दर्शविणारे लक्ष्मी, शिव, सीता इत्यादी समानार्थी शब्द दिले गेले आहेत.

परिचय

बन्नीचे झाड – खेजरीचे झाड

हिंदू पौराणिक कथांनुसार शमी/बन्नी वृक्षाला शुभ वनस्पती म्हणून महत्त्व दिले जाते. त्याची पाने आणि फुले भगवान शिवाच्या पूजेसाठी वापरली जातात. साल हा या वनस्पतीचा मुख्य उपयुक्त भाग आहे. ही वनस्पती शीतल आणि जड आणि कोरडी असते. कफ आणि पित्त दोष शांत करण्यासाठी याचा वापर केला जातो.

हे मध्यम आकाराचे झाड कोरड्या भागात आढळते. गुजरात आणि राजस्थान हे या वनस्पतीचे मुख्य निवासस्थान आहे. राजस्थान आणि पंजाबमधील लोक त्याच्या शेंगा भाज्या म्हणून वापरतात; महाराष्ट्र आणि कर्नाटकच्या काही भागात त्याची फळे गुरांना खायला घालण्यासाठी वापरली जातात.

या वनस्पतीचा मुख्य वापरण्यायोग्य भाग म्हणजे साल. ही वनस्पती थंड शक्तीची आणि जड आणि कोरडी स्वरूपाची आहे. कफ आणि पित्त दोष शांत करण्यासाठी याचा वापर केला जातो.

या वनस्पतीला इंग्रजीत स्पंज ट्री म्हणून ओळखले जाते. त्याचे

वनस्पति नाव प्रोसोपिस सिनेरारिया/प्रोसोपिस स्पेसिगेरा आहे..

कुटुंब – फॅबेसी (सिंबी कुला)

घरगुती उपचार

तोंडाचे व्रण

१. तोंडाच्या व्रणांमध्ये तोंड कुस्करण्यासाठी बनीच्या झाडाच्या सालीचा काढा :–

साल गोळा करून त्याचे तुकडे केले जातात. एकाग्र काढा बनवला जातो आणि तो कुस्करण्यासाठी/तोंड स्वच्छ धुण्यासाठी/धुण्यासाठी वापरला जातो. ३–४ दिवस नियमित कुस्करल्याने तोंडाचे व्रण शांत होतात.

काढा तयार करण्याची सामान्य पद्धत अशी आहे –

१ टेबलस्पून (१० ग्रॅम) औषधी वनस्पतीची भरड पावडर २ कप पाण्यात मिसळली जाते. एकूण सामग्री १ कप होईपर्यंत उघड्या हवेत उकळली जाते. हे गाळून वापरले जाते.

सांधेदुखी, अतिसार

२. सांधेदुखी आणि आमांश, अतिसारात गरम ओतणे :–

सालीची खडबडीत पावडर घेतली जाते आणि त्यात ४ भाग गरम पाणी घालून काही वेळ ठेवले जाते. जेव्हा ते कोमट असते तेव्हा ते गाळले जाते आणि जेवणापूर्वी दिवसातून एक किंवा दोनदा २०–३० मिली डोसमध्ये दिले जाते. हे दिवसातून दोनदा घेतले जाऊ शकते. यामुळे सांधेदुखी आणि जुनाट आमांश शांत होतात.

खाज सुटणारे त्वचा रोग

३. खाज सुटणाऱ्या त्वचेच्या आजारांसाठी पानांचा काढा :–

ताजी पाने गोळा करून काढा बनवला जातो. आंघोळ केल्यानंतर हा काढा गळणाऱ्या किंवा खाज सुटणाऱ्या जखमांवर ओतला जातो. डोक्यातील कोंडा आणि खाज सुटण्यासाठी देखील हे फायदेशीर आहे.

चेहऱ्यावरील केस काढणे

४. चेहऱ्यावरील केस काढण्यासाठी फळांची पेस्ट :–

फळे चांगली कुस्करून बारीक पेस्ट बनवली जातात. जिथे जास्त केस वाढलेले असतात तिथे हे लावले जाते. नियमित लावल्याने चेहऱ्यावरील केस काढण्यासाठी नैसर्गिक मार्गाने काम होते.

विंचू चावणे

५. विंचू चावल्यावर बनीच्या झाडाच्या सालीची पेस्ट :–

विंचू चावलेल्या जागेवर सालाची बारीक पेस्ट लावली जाते. यामुळे चावलेल्या जागेची जळजळ आणि सूज शांत होते.

रक्तस्त्राव विकार

६. रक्तस्त्राव विकारांमध्ये झाडाची साल थंड करून ओतणे :–

ताजी किंवा कोरडी साल ६ भाग थंड पाण्यात १–२ तास भिजवून ठेवली जाते. नंतर ती चांगली मिसळली जाते आणि गाळली जाते. रक्तस्त्राव, मूळव्याध आणि हिरड्यांच्या तक्रारींसह विविध रक्तस्त्राव विकारांमध्ये जेवणानंतर दिवसातून एकदा किंवा दोनदा २०–३० मिली डोसमध्ये हे आत दिले जाते.

अतिसार

७. अतिसारासाठी ताज्या फळांचा सूप :–

ताज्या कच्च्या फळांचा सूप भाज्या म्हणून वापरला जातो. फळांपासून सूप बनवून तो घेण्याचा सल्ला दिला जातो. गुजरात आणि राजस्थानमध्ये हे मोठ्या प्रमाणात केले जाते. आतड्यांच्या सवयीवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी हे प्रभावी आहे.

रक्तस्त्राव विकार, जखमा

८. रक्तस्त्राव विकार आणि जखमांसाठी झाडाच्या सालीचा काढा :–

देठाच्या सालीचा काढा बनवला जातो आणि जखमा धुण्यासाठी वापरला जातो. त्यामुळे रक्तस्त्राव कमी होण्यास तसेच जखमा बऱ्या होण्यास मदत होते.

वारंवार गर्भपात

९. वारंवार गर्भपात करण्यासाठी साखरेच्या कँडीसह फुलांची बारीक पेस्ट :–

शमीच्या झाडाची फुले घेऊन बारीक पेस्ट बनवली जाते. ही पेस्ट साखरेमध्ये मिसळली जाते आणि वारंवार गर्भपात झालेल्या महिलेला दररोज दिली जाते.

डोळे, चेहरा जळजळणे

१०. डोळे आणि चेहरा जळल्यास पानांचा थंड वापर :–

चिरलेली पाने पाण्यात भिजवून ३० मिनिटांनी मळून घेतली जातात. हे गाळून बंद डोळ्यांवर आणि त्वचेच्या पृष्ठभागावर (चेहऱ्यावर) लावले जाते. यामुळे डोळे, त्वचा आणि चेहरा जळजळ कमी होते.

शमी हा पवित्र वनस्पती मंदिरे, नवग्रह वन आणि पवित्र स्थळांच्या परिसरात लावला जातो. जरी तो काही कोरड्या भागात सामान्य असला तरी, त्वचेचे आजार आणि जुनाट संधिवाताच्या तक्रारींवर उपचार करण्यासाठी त्याचे अनेक महत्त्वपूर्ण फायदे आहेत. उत्तर प्रदेश, भारतातील लोक उन्हाळ्याच्या सुरुवातीला आंघोळ करण्यासाठी त्याचा काढा वापरतात आणि त्यांचा असा विश्वास आहे की ते येणाऱ्या हंगामातील अनेक संभाव्य विकारांना प्रतिबंधित करते.

रासायनिक घटक

प्रोसोपिस सिनेरेरिया रासायनिक घटक

फुले – पॅट्युलिट्रिन, पॅट्युलिटिन, प्रोसोजेरिन्स ए, बी. पॅल्युरिटिन ए फ्लेव्होन ग्लायकोसाइड पॅट्युलिट्रिन प्रोसोजेरिन्स ए, बी आणि सी ग्लुकोसाइड पॅट्युलिट्रिन.

बिया – स्पेसिगेरिन, फिक्स्ड ऑइल (४.५%), प्रोसोजेरिन. स्पेसिगेरिन, फिक्स्ड ऑइल ४.५% पॉसिओगेरिन प्रोसोपेनल जी, फ्लेव्होन प्रोसोजेरिन सी.

झाडामध्ये – ५-हायड्रॉक्सीट्रिप्टामाइन, एपिजेनिन, आयसोरहॅमनेटीन-३-डिग्लुकोसाइड, एल- अराबिनोज, क्वेर्सेटिन, टॅनिन आणि ट्रिप्टामाइन असते.

लाकडाची राख – ३१% विरघळणारे पोटॅशियम क्षार, पोटॅशचा स्रोत म्हणून वापरले जातात.

खोड – उर्सोलिक आम्ल, कॅम्पेस्ट्रलचे ग्लायकोसाइड्स, स्टिग्मास्टेरॉल, बी–सिटोस्टेरॉल

गुणधर्म, वापरलेले भाग, डोस

शमी – औषधी गुणधर्म:

गुण (गुण) – लघू – पचायला हलका, रुक्ष – कोरडे

रस (चव) – काशया, मधुरा – गोड

विपाक- कटु – पचनानंतर तिखट चव बदलते

वीर्या – शीता – शीतलक (झाड)

फळ-उष्ण – गरम

त्रिदोषावर परिणाम – कफ आणि पित्त संतुलित करते.

वापरलेला भाग – साल, फळे

डोस –

खेजरी झाडाच्या सालीचा काढा: ५०–१०० मिली;

खेजरी फळाची पावडर ३–६ ग्रॅम, दररोज विभाजित डोसमध्ये.

शमीच्या झाडाचे औषधी उपयोग

Prosopis cineraria औषधी उपयोग:

शमीच्या झाडाची साल –

कटु – तिखट

टिका – कडू

अनुष्ना – फार गरम नाही

कशाया – तुरट

रोचनी – चव सुधारते, एनोरेक्सियामध्ये उपयुक्त

लघू – पचायला हलके

यामध्ये दर्शविले आहे:

कफ – कफ संतुलित करते, उत्पादक खोकला, दमा, ब्राँकायटिस, छातीत रक्तसंचय यामध्ये उपयुक्त.

कुष्ट – त्वचारोग

अर्श – मूळव्याध

श्वसा – दमा आणि जुनाट श्वसन विकार

काश – खोकला, सर्दी

भ्रम – भ्रम, चक्कर येणे

कृमी – जंतांचा प्रादुर्भाव

रक्तपित्त – नाकातून रक्तस्त्राव, जास्त मासिक पाळी इत्यादीसारखे रक्तस्त्राव विकार

अतिसार – अतिसार, आमांश, अतिसारासह चिडचिडे आतडी सिंड्रोम

बन्नीच्या झाडाची फळे औषधी उपयोग:

स्वदू – गोड चव

गुरु – पचण्यास जड

रुक्ष – कोरडी

उष्णा – गरम

मेध्या – बुद्धिमत्ता सुधारते

केशघ्न – केसांसाठी हानिकारक

पित्तल – पित्त दोष वाढवते

कैयदेव निघंटूनुसार, शमी झाडाच्या फांद्या टूथब्रश म्हणून वापरू नयेत. (संबंधित वाचा: दात घासण्याची आणि जीभ घासण्याची आयुर्वेदिक पद्धत.)

धन्वंतरी निघंटूनुसार, शमी हा पंचभृंग – देवदली, शमी, भृंग, निर्गुंडी, सनक या पाच वृक्षांपैकी एक आहे. व्यक्तीचा आजार बरा झाल्यानंतर या पाच औषधी वनस्पती आंघोळीसाठी वापरल्या जातात. आंघोळीसाठी गरम पाणी या औषधी वनस्पतींच्या सालीपासून तयार केले जाते. ते निर्जंतुकीकरणाचे उपाय म्हणून काम करते आणि शक्ती वाढवते.

लोकसाहित्यांचा वापर

अनपेक्षित गर्भपात टाळण्यासाठी फुले बारीक करून साखरेच्या कँडीमध्ये मिसळली जातात आणि गर्भवती महिलेला दिली जातात.

मध्य प्रांतांमध्ये संधिवातावर उपाय म्हणून साल वापरली जाते (वाट)

भरवाड आणि पंजाबमध्ये भाजीपाला करी बनवण्यासाठी या शेंगाचा वापर केला जातो.

पश्चिम भारतात, शमीच्या सालीचा वापर ऑस्टियोआर्थरायटिसच्या उपचारांसाठी केला जातो.

डोळ्यांचे विकार:

शंख (शंख) तांब्याच्या भांड्यात आईच्या दुधात चोळून आणि तूपाने माखलेली शमीची पाने डोळ्याला लावली जातात. यामुळे तीव्र जळजळ आणि वेदना कमी होतात. अ. श्री. उत्तरतंत्र १६.३५.

उदुंबराचे फळ लोखंडी भांड्यात आईच्या दुधात चोळून आणि तुपाने मळून सामी पानांचा धुर केल्याने जळजळ, वेदना, लालसरपणा, अश्रू आणि जळजळ दूर होते. (अ. ह. उत्तरतंत्र १६.३६)

बालरोग – रात्रीच्या वेळी शमी, क्षीरवृक्ष, अरलुका, बिल्व, कपिष्ठ या वनस्पतींच्या साली आणि पानांच्या काढ्याने मुलाला आंघोळ घालावी. अ. ह. उ. ५९.

इतर – सिद्ध नाव – वन्नी वापरलेला भाग – साल, फळे, पाने वापर – चक्कर येणे, अतिसार, आमांश, मूळव्याध, जंतांचा प्रादुर्भाव, रक्तस्त्राव, खोकला, श्वास लागणे, त्वचारोग.

हे चक्कर येणेच्या उपचारांसाठी आणि मेंदूचे टॉनिक म्हणून वापरले जाते.

विंचूच्या चाव्यावर सालीची पेस्ट लावली जाते.

केस काढण्यासाठी फळांची राख स्थानिक पातळीवर लावली जाते.

गर्भपात रोखण्यासाठी फुले साखरेत मिसळली जातात आणि दिली जातात.

शेंगा हिरव्या, वाळलेल्या किंवा उकळल्यानंतर खाल्ल्या जातात आणि त्यामध्ये तुरट, दाहक आणि पेक्टोरल गुणधर्म असल्याचे मानले जाते.

शेंगा जनावरांसाठी चारा म्हणून वापरल्या जातात.

पिकण्यापूर्वीचा लगदा गोड फॅरिनेशियस लगद्याने समृद्ध असतो, जो विशेषतः टंचाईच्या काळात अन्न म्हणून वापरला जातो.

दुष्काळात झाडाची साल अन्न म्हणून वापरली जाते.

सालीचे पीठ करून केक बनवले जातात.

झाडाची साल तसेच पानांवर तयार झालेले पित्त यांचा वापर – टॅनिंगसाठी केला जातो.

पानांचा वापर चाऱ्यासाठी मोठ्या प्रमाणात केला जातो.

पाने हिरव्या खतासाठी उपयुक्त आहेत.

औषधनिर्माणशास्त्र

सालीमध्ये अँटीहायपरग्लाइसेमिक आणि अँटीऑक्सिडेंट क्षमता असते, म्हणून मधुमेहावर उपचार करण्यासाठी उपयुक्त.

पानांमध्ये अँटीहायपरलिपिडेमिक क्रिया असते. म्हणून रक्तातील लिपिड पातळी नियंत्रित करण्यासाठी ते उपयुक्त आहे. ते एलडीएल कमी करण्यासाठी आणि एचडीएल वाढवण्यासाठी उपयुक्त आहे.

वाळलेल्या शेंगांमध्ये एस्चेरिचिया कोलाई, क्लेब्सिएला न्यूमोनिया, स्यूडोमोनास एरुगिनोसा, साल्मोनेला टायफी विरुद्ध बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ म्हणून ओळखले जाते.

चूर्ण केलेल्या वनस्पतीच्या पदार्थात वेदनाशामक, अँटी–डिप्रेसंट, स्नायू शिथिल करणारे आणि अँटी–पायरेटिक प्रभाव असतो.

वाळलेल्या देठाच्या सालीच्या मेथॅनॉलिक अर्कामध्ये नूट्रोपिक, अँटीकॉनव्हलसंट क्रिया असते (स्रोत)

दुष्परिणाम

प्रोसोपिस सिनेरेरियाचे दुष्परिणाम:

बद्धकोष्ठता असलेल्या लोकांमध्ये सालाचा वापर करू नये.

केसांच्या वाढीवर उपचार घेत असलेल्या लोकांनी फळे टाळावीत.

उच्च पिट्टा विकार आणि पिट्टा शरीरयष्टी असलेल्या लोकांमध्ये (जास्त जळजळ, जठराची सूज होण्याची शक्यता, मायग्रेन इत्यादी) फळे प्रतिबंधित आहेत.

गर्भधारणेदरम्यान त्याच्या वापरासाठी वैद्यकीय मार्गदर्शन घ्या. मुले आणि स्तनपान देणाऱ्या मातांमध्ये ते वापरण्यासाठी तुलनेने सुरक्षित आहे.

औषधे, पूरक आहारांशी संवाद

होमिओपॅथिक औषध घेत असताना हे वापरता येईल का?

हो. हे उत्पादन होमिओपॅथिक औषधांसोबत प्रतिक्रिया देत नाही.

मल्टीविटामिन टॅब्लेट, ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड इत्यादी सप्लिमेंट्स घेत असताना हे औषध चालू ठेवता येईल का?

हो. साधारणपणे, हे उत्पादन बहुतेक आहारातील सप्लिमेंट्ससोबत चांगले जाते. तथापि, जर तुम्ही दररोज एकापेक्षा जास्त उत्पादन घेत असाल, तर कृपया तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

पाश्चात्य औषधांसोबत

जर तुम्ही हे उत्पादन इतर पाश्चात्य (ॲलोपॅथिक/आधुनिक) औषधांसोबत घेत असाल तर तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. काही आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती आधुनिक औषधांशी संवाद साधू शकतात.

जर आयुर्वेदिक आणि ॲलोपॅथिक दोन्ही औषधे एकत्रितपणे सुचवली गेली असतील, तर प्रथम ॲलोपॅथिक औषध घेणे, ३० मिनिटे थांबणे आणि नंतर आयुर्वेदिक औषध घेणे चांगले.

आध्यात्मिक महत्त्व

शुभ विधींमध्ये वापर:

दिवाळीच्या दिवशी खेजरीची पाने पाण्यात भिजवून स्नान करावे. हे शुभ आणि पापमुक्ती मानले जाते. झाडाची प्रार्थना खालील श्लोकाने केली जाते –

शमी शमयते पापं शमी लोकितकांतका धरण्यार्जुनबनानं रामस्य प्रियवादिनी |

करिष्मन्यात्रय यथाकाल ऐसी म्या तत्र निर्विघ्नक्त्री त्वं भव श्रीरामपूजिते ||

अर्थ: शमी वृक्ष पापे धुवून टाकतो, शत्रूंना पराभूत करण्यास मदत करतो. हे भगवान रामाचे आवडते झाड आहे आणि पांडवांनी अशाच झाडात आपले हात लपवले होते. हे शमी, भगवान रामाने तुझी पूजा केली आहे. मी आता विजयाच्या माझ्या प्रवासाला सुरुवात करतो. तू हा प्रवास आनंददायी आणि अडथळ्यांपासून मुक्त करो! (स्रोत)

इतर उपयोग:

लाकूड इंधनासाठी एक चांगला स्रोत आहे.

पाने पशुधन वापरतात.

वृक्ष कृषी वनीकरणासाठी योग्य आहे, कारण त्यात एक–स्तरीय छत असते, ते नायट्रोजन फिक्सर असते (अशा प्रकारे माती समृद्ध करते), आणि त्याची खोल मुळे पिकांशी पाण्याची स्पर्धा टाळतात.

स्थानिक पातळीवर खो–खा म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या वाळलेल्या शेंगा खाल्ल्या जातात. वाळलेल्या शेंगा देखील समृद्ध पशुखाद्य बनवतात, जे सर्व पशुधनांना आवडते. हिरव्या शेंगा देखील समृद्ध पशुखाद्य बनवतात, जे उकडलेल्या कोवळ्या शेंगा वाळवून तयार केले जाते. स्रोत

औषधी वनस्पतीचा इतिहास

कृतयुगात, सर्व देवतांनी वरुणाकडे जाऊन त्याला सोम – जल तत्वाचा स्वामी होण्याची विनंती केली.

शास्त्रांमध्ये दिलेल्या विधींनुसार, वरुणाने समुद्रात निवास केला आणि समुद्र, तलाव, नद्या आणि इतर पाण्याच्या भांड्यांचे आणि सर्व जलचरांचे रक्षण करण्यास सुरुवात केली. म्हणूनच, त्या नद्या, महासागर इत्यादींमधील पाणी पूजास्थान बनले.

प्रलंबाचा वध करणारा बलदेव, नद्यांमध्ये स्नान केल्यानंतर; वरुणाचे निवासस्थान अग्नितीर्थाकडे गेले, जिथे अग्निने तुपात प्रवेश केला होता, ऋषी भृगुच्या शापाने घाबरून, शमी लाकडात स्वत:ला समर्पित केले होते. अग्नि गायब झाल्यावर, ब्रह्माकडे गेलेल्या देवतांनी अग्नीच्या अनुपस्थितीची समस्या सांगितली. त्यांच्या डोक्यावर असलेल्या वासव किंवा वृहस्पती यांनी हरवलेल्या अग्निचा शोध घेतला आणि तो शमी लाकडात लपलेला आढळला. तेव्हापासून भृगुच्या शापामुळे अग्नि सर्वस्व भक्षक बनला. अग्नितीर्थावर स्नान केल्यानंतर बलराम, ज्या ठिकाणी अग्नि शमी लाकडात प्रवेश केला होता, तेथून ब्रह्मयोनी येथे गेले, जिथे ब्रह्मदेवाने सृष्टीचे कार्य केले होते. महाभारतात पांडवांनी एक वर्ष तीर्थयात्रेला जाताना या शमी वृक्षावर ही शस्त्रे ठेवली होती.

प्राचीन काळी राजे कधीकधी यज्ञ करत असत आणि त्यासाठी एकमेकांपासून थोड्या अंतरावर वेद्या बांधल्या जात असत. शमी लाकडाचा एक जड तुकडा आणि एक वेदी टाकून अंतर मोजले जात असे. शमी लाकडाच्या पडलेल्या जागेवर पुढील वेदीची जागा निश्चित केली जात असे.

शमीला देवीचा अवतार मानले जाते, कारण शमीमध्ये अग्नी आहे आणि रुद्र हा अग्नीचा अवतार आहे, शिव किंवा रुद्र हे शमी लाकडाचे युप पद मानले जाते (असे मानले जाते की त्यात एक दुष्ट आत्मा राहतो परंतु जर लाकडाने पलंग बनवला किंवा दुरुस्त केला तरच तो वाईट असतो. अशा पलंगावर झोपता येत नाही.)

कालिदास, बाणभट्ट आणि वराहमिहिर यांच्या कामांमध्ये शमीचा उल्लेख आढळतो.

ऋग्वेदात याचा उल्लेख नाही परंतु वैदिक संहिता, ब्राह्मण आणि कल्पसूत्रांमध्ये ते मोठ्या प्रमाणात आढळते.

मेंढपाळ या झाडाला देवांचे निवासस्थान मानतात म्हणून ते हे झाड तोडत नाहीत.

दसऱ्याच्या वेळी लोक या झाडाची पूजा करतात.

संशोधन

न्यूट्रास्युटिकल गुणधर्म

"सांगरी" नावाच्या शेंगा वाळवंटातील सुकामेवा मानल्या जातात आणि राजस्थानी पदार्थ – पंचकुटातील मुख्य घटकांपैकी एक आहेत.

या अभ्यासात, सांगरीच्या शेंगांमध्ये अल्कलॉइड्स, सॅपोनिन्स, टॅनिन, फ्लेव्होनॉइड्स, फ्लेव्होनॉल्स आणि टोटल फिनोलिक्स सारख्या विविध फायटोकेमिकल्सचा अभ्यास करण्यात आला. ही वनस्पती पाण्याच्या ताणात (किंवा कमतरतेच्या क्षेत्रात) आढळते म्हणून शेंगांच्या अँटिऑक्सिडंट क्षमतेचा देखील अभ्यास करण्यात आला आहे. सांगरीच्या शेंगांचे एसीटोन आणि मिथेनॉल अर्क हे सर्वात शक्तिशाली जैव सक्रिय अर्क आहेत. पौष्टिक विश्लेषणातून ते कॅल्शियम, सोडियम आणि पोटॅशियम सारख्या प्रथिने आणि खनिजांचा चांगला स्रोत असल्याचे दिसून येते. या अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की पी. सिनेरेरिया शेंगांचा वापर न्यूट्रास्युटिकल अन्न म्हणून केला जाऊ शकतो ज्यामध्ये समृद्ध पोषण, रोग प्रतिबंधक आणि आरोग्यास प्रोत्साहन देणारे परिणाम होतात.

प्रोसोपिस सिनेरेरियाच्या पानांपासून मिळवलेल्या वेगवेगळ्या द्रावक अंशांच्या अँटीऑक्सिडंट क्षमतेचे मूल्यांकन करण्यात आले. अर्कांची क्षमता निश्चित करण्यासाठी DPPH, ABTS, हायड्रॉक्सिल, सुपरऑक्साइड, नायट्रिक ऑक्साईड आणि हायड्रोजन पेरोक्साइड सारख्या रॅडिकल्ससाठी अर्कांची स्कॅव्हेंजिंग क्षमता तपासण्यात आली. सर्व सहा अंशांमध्ये स्कॅव्हेंजिंग क्रियाकलाप दिसून आला. इथाइल एसीटेट आणि मेथॅनॉलिक अर्कांमध्ये जास्तीत जास्त स्कॅव्हेंजिंग क्रियाकलाप असल्याचे दिसून आले.

पीक उत्पादनात वाढ :– असे दिसून आले आहे की प्रोसोपिस सेनेरेरिया पीक उत्पादन वाढविण्यास मदत करते (सिंग एट अल १९६९) जिथे ॲकेशिया निलोटिका एसएसपी इंडिका उत्पादन पातळी कमी करते.

स्थानिक नावे

वेगवेगळ्या भाषांमधील नावे:

इंग्रजी नाव – इंडियन मेसोक्वाइट, शेमी, स्पंज ट्री.

हिंदी नाव – चिकूर, रेझरी, चोणकर, सामी, शमी, चिंकूर, चोकरा, चोंकारा, चौंकरा, चौरकारा, सेपडा, तांत, सेफट किकर, शर्म, झंड

कन्नड नाव – बन्नी मारा, बन्नी एले, शमी पत्रे, पेरुम्बे, वुंजे, पेरुंजे, पेरुंजे, पेरुंजे नाव चेट्टू

मराठी नाव – सौंदर, सावनदाद, शमी, शंबरी

बंगाली नाव – शमी,

पंजाबी नाव – जंद, बिश्नोईस, जांती

गुजराती नाव – समदी, खिजाडी

तमिळ नाव – वन्नी, जंबू, कलिसम, कुलिसम, पारंबई, पेराबे, पेरुम्बे, सामी, सीमामुल्लू, शिवा, माराम्या, वानम्याम, वानम्या, त्याममुल्लू

तेलुगू नाव – जम्मी चेट्टू, जम्मी, जंबी, प्रियदर्शिनी, शमीचेट्टा

अरबी नाव – घफ

राजस्थानी नाव – खेजरी, रेझरी, लूंग

सिंध नाव – कांडी

बर्मी नाव – गंडासेन

कोकणी नाव – कोकणी – शमी, शेमी, झेम्बी

मारवाडी नाव – खेजडो, जाज, जाती

संस्कृत समानार्थी शब्द

शमी – शामयति रोगण इति, शामु उपशमे – रोगांना शांत करते.

सकतुफला – सक्तुवत् फलवस्यहा इति – त्याच्या फळाची चव पीठ

अग्निगर्भासारखी असते – शमी लाकूड इंधन म्हणून उपयुक्त आहे.

वै. शा. द्रु. शमीपुरा शमीकष्ट संघर्षाद अग्निस्पघते स्म |

कालिदासो अपि शमीमिवा अभ्यंतरा लीनापावकम इति रघुवंशे ||

लक्ष्मी, शिव, सीता, मांगल्य, शंकरी, शिवफळ, पवित्रपत्र, सुफली, परा–शुभ वृक्ष

पापनाशिनी – पाप साफ करते

तुंगा – उंच वृक्ष

केशमथनी, केशहृत फळ – फळ पित्त वाढवते, त्यामुळे केसांसाठी चांगले नाही. हे एक चांगले डिपिलेटर म्हणून कार्य करते.

शंकुफळा, ईशानी, शमीरा, कचरीपुफळा.



☸☸🦚🦚🦚💎 ऑक्सिजन देणारे सात (७) जीवनदायी वृक्ष. 💎🦚🦚🦚☸☸

ऑक्सिजन कमतरता अनेक रुग्णांच्या मृत्यूचे कारण बनत आहे. पृथ्वीवर ऑक्सिजनचा चांगला आणि एकमेव स्त्रोत म्हणजे झाडे मानली जातात. आपण त्या झाडांविषयि जाणून घेवूयात जी सर्वात जास्त ऑक्सिजन तयार करतात.

समस्त मानव प्राणी तसेच पर्यावरणासाठी वरदान असणारी झाडे :–

१. पिंपळाचे झाड :– सर्वसाधारणपणे झाडे दिवसा ऑक्सिजन आणि रात्री कार्बनडायऑक्साइड सोडतात. पिंपळ हे एकमेव असे झाड आहे जे दिवसातून पूर्ण चोवीस (२४) तास ऑक्सिजन देते. प्राचीन काळापासून या झाडाची पूजा केली जाते. तथागत गौतम बुद्धांना पिंपळ वृक्षाखाली (बोधिवृक्ष) ज्ञानप्राप्ती झाली यामुळे याला बोधिवृक्ष असेही म्हणतात. याव्यतिरिक्त या झाडाची पाने औषधी गुणांनी भरलेली आहेत.

२. अशोकवृक्ष :– अशोकवृक्ष संपूर्ण भारतीय उपखंडात आढळतात. विविध प्रकारच्या आजाराला हे झाड उपयोगी असून, ते निरनिराळ्या आजारांचा नायनाट करते. सर्वात जास्त ऑक्सिजन सोडणाऱ्या झाडांमध्ये अशोकाच्या झाडाचाही समावेश होतो. त्यामुळे ही झाडे आपल्याला जास्त करून घर किंवा कार्यालयासमोर, विद्यापीठ परिसरात मोठ्या प्रमाणात आढळुन येतात.

३. वडाचे झाड :– वडाच्या झाडाला अक्षयवृक्षही म्हणातात. अक्षय म्हणजे ज्याचा क्षय होत नाही असे. वटवृक्षाचा कधीही क्षय होत नाही. ते कायम वाढतच राहते. वडाचे झाड एका तासाला साधारणपणे सातशेबारा (७१२) किलो ह्या प्रमाणात ऑक्सिजन वातावरणात सोडत असते. भरपूर पाने असल्यामुळे विषारी वायू शोषला जावून हवा शुद्ध ठेवण्याचे काम वडाचे झाड करते. वड उन्हाळ्यात दिवसाला २ टन इतके पाणी, बाष्प स्वरुपात वातावरणात सोडत असतात.

४. बांबूचे झाड :– बांबूचे झाड सर्वात लवकर वाढणारे झाड आहे. बांबूचे झाड हवा स्वच्छ करण्यासाठीही फायदेशीर ठरते. इतर झाडांच्या तुलनेत बांबूचे झाड ३०% अधिक प्रमाणात ऑक्सिजन तयार करते.

५. तुळस झाड :– प्रदूषणमुक्त हवा देणाऱ्या तुळशीचे झाड प्रत्येक ठिकाणी लावणे गरजेचे असते. प्रदूषणाचा स्तर साधारण ३०% पर्यंत कमी करण्यात तुळस मदत करते. वनस्पती शास्त्रज्ञांच्या म्हणण्यानुसार तुळस ही दिवसातले वीस (२०) तास ऑक्सिजन तर उर्वरित चार (४) तास कार्बनडायऑक्साईड हवेत सोडते.

६. कडुनिंब :– या वृक्षात त्याच्या परिसरातील हवा शुद्ध आणि आरोग्यपूर्ण राखण्याचे सामर्थ्य आहे. या वृक्षाला वर्षभर पाने असतात म्हणून त्याला सदपर्णी वृक्ष असेही म्हणतात. या झाडाचे पान, फळ, फुल, साल, खोड आणि काड्या सर्व काही औषधी आहेत.

७. उंबरवृक्ष :– उंबरवृक्ष खूप मोठे असते. गोवर, उचकी, अतिसार, उन्हाळी, मधुमेह (साखर) इत्यादी रोगांवर उंबराची फळे, फुले व पाने उपयोगी पडतात. उंबराचे झाड हे हवा शुद्ध करते. तसेच या झाडाच्या सावलीत गारवा व शांतता मिळते.

या झाडांसोबतच जांभळाचे झाड, चिंचेचे झाड, आंबा, बकुळ, जास्वंद, सीताफळ, निवडुंग, पेरू आदि झाडेही आपल्यासाठी जीवनदायी वृक्ष आहेत.

💎💎🦚🦚🦚🔵🔵🔵 #बकवास ही तो है 🔵🔵🔵🦚🦚🦚💎💎

आप को लगेगा अजीब #बकवास है, किन्तु यह सत्य है| 👉

पिछले ६८ सालों में पीपल, बरगद और नीम के पेडों को सरकारी स्तर पर लगाना बन्द किया गया है।

पीपल कार्बन डाई ऑक्साइड का १००% एबजॉर्बर है, बरगद ८०% और नीम ७५%।

इसके बदले लोगों ने विदेशी यूकेलिप्टस को लगाना शुरू कर दिया, जो जमीन को जल विहीन कर देता है...

आज हर जगह यूकेलिप्टस, गुलमोहर और अन्य सजावटी पेड़ोने ले ली है।

अब जब वायुमण्डल में रिफ्रेशर ही नहीं रहेगा तो गर्मी तो बढ़ेगी ही, और जब गर्मी बढ़ेगी तो जल भाप बनकर उड़ेगा ही।

हर ५०० मीटर की दूरी पर एक पीपल का पेड़ लगायें, तो आने वाले कुछ साल भर बाद प्रदूषण मुक्त भारत होगा। 🌳

वैसे आपको एक और जानकारी दे दी जाए।

पीपल के पत्ते का फलक अधिक और डंठल पतला होता है, जिसकी वजह शांत मौसम में भी पत्ते हिलते रहते हैं और स्वच्छ ऑक्सीजन देते रहते हैं।

वैसे भी पीपल को वृक्षों का राजा कहते है।

इसकी वंदना में एक श्लोक देखिए।

मूलम् ब्रह्मा, त्वचा विष्णु, सखा शंकरमेवच।

पत्रे–पत्रेका सर्वदेवानाम, वृक्षराज नमस्तुते।।

अब करने योग्य कार्य।

इन जीवनदायी पेड़ों को ज्यादा से ज्यादा लगाने के लिए समाज में जागरूकता बढ़ायें।

बाग बगीचे बनाइये, पेड़ पौधे लगाइये, बगीचों को फालतू के खेल का मैदान मत बनाइये.. जैसे मनुष्य को हवा के साथ पानी की जरूरत है, वैसे ही पेड़ पौधों को भी हवा के साथ पानी की जरूरत है।

बरगद एक लगाइये, पीपल रोपें पाँच।

घर घर नीम लगाइये, यही पुरातन साँच।।

यही पुरातन साँच, आज सब मान रहे हैं।

भाग जाय प्रदूषण सभी अब जान रहे हैं ।।

विश्वताप मिट जाये, होय हर जन मन गदगद।

धरती पर त्रिदेव हैं, नीम पीपल और बरगद।।

🦚🦚🦚💎💎☸🌿🌿 तिल के तेल के फायदे 🌿🌿☸💎💎🦚🦚🦚

तिल के तेल के बारे में आपने बहुत कम सुना होगा। पता है क्यों...??

तिल के तेल का प्रचार कंपनियाँ इसलिए नहीं करती क्योंकि इसके गुण जान लेने के बाद आप उनके द्वारा बेचा जाने वाला तरल चिकना पदार्थ जिसे वह तेल कहते हैं, आप एकदम लेना बंद कर देंगे और उनकी दुकान बंद हो जायेगी।

जानिये तिल के तेल के चमत्कारी अद्भुत गुण...

(१). तिल के तेल में इतनी ताकत होती है कि यह पत्थर को भी चीर देता है!

प्रयोग करके देखें....

आप पर्वत का पत्थर लीजिए और उसमे कटोरी के जैसा खडडा बना लिजिए, उसमे पानी, दूध, घी या तेजाब संसार में कोई सा भी कैमिकल, एसिड डाल दीजिए,

पत्थर में वैसा की वैसा ही रहेगा, कही नहीं जायेगा...

लेकिन अगर आप ने उस कटोरी नुमा पत्थर में तिल का तेल डाल दिया तो...

उस खड्डे में भर दीजिये..

२ दिन बाद आप देखेंगे कि तिल का तेल पत्थर के अन्दर भी प्रवेश करके, पत्थर के नीचे आ जायेगा।

यह होती है तिल के तेल की ताकत.!

इस तेल की मालिश करने से, ये हड्डियों को पार करता हुआ, हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है।

तिल के तेल के अन्दर फास्फोरस होता है जो कि हड्डियों की मजबूती का अहम भूमिका अदा करता है।

तिल का तेल ऐसी वस्तु है जो अगर कोई भी भारतीय चाहे तो थोड़ी सी मेहनत के बाद आसानी से प्राप्त कर सकता है।

तब उसे किसी भी कंपनी का तेल खरीदने की आवश्यकता ही नही होगी।

तिल खरीद लीजिए और किसी भी तेल निकालने वाले से उनका तेल निकलवा लीजिए।

तैल शब्द की व्युत्पत्ति तिल शब्द से ही हुई है।

जो तिल से निकलता वह है तैल अर्थात तेल का असली अर्थ ही है "तिल का तेल"

तिल के तेल का सबसे बड़ा गुण यह है कि यह शरीर के लिए औषधि का काम करता है..

चाहे आपको कोई भी रोग हो यह उससे लड़ने की क्षमता शरीर में विकसित करना आरंभ कर देता है।

यह गुण इस पृथ्वी के अन्य किसी खाद्य पदार्थ में नहीं पाया जाता।

सौ ग्राम सफेद तिल से १००० मिलीग्राम कैल्शियम प्राप्त होता हैं।

बादाम की अपेक्षा तिल में छः गुना से भी अधिक कैल्शियम है।

काले और लाल तिल में लौह तत्वों की भरपूर मात्रा होती है जो रक्तअल्पता के इलाज़ में कारगर साबित होती है।

तिल में उपस्थित लेसिथिन नामक रसायन कोलेस्ट्रोल के बहाव को रक्त नलिकाओं में बनाए रखने में मददगार होता है।

तिल के तेल में प्राकृतिक रूप में उपस्थित सिस्मोल एक ऐसा एंटी-ऑक्सीडेंट है जो इसे ऊँचे तापमान पर भी बहुत जल्दी खराब नहीं होने देता।

आयुर्वेद चरक संहिता में इसे पकाने के लिए सबसे अच्छा तेल माना गया है।

तिल में विटामिन-सी छोड़कर वे सभी आवश्यक पौष्टिक पदार्थ होते हैं जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक होते हैं।

तिल विटामिन-बी और आवश्यक फैटी एसिड्स से भरपूर है।

इसमें मीथोनाइन और ट्रायप्टोफन नामक दो बहुत महत्त्वपूर्ण एमिनो एसिड्स होते हैं जो चना, मूँगफली, राजमा, चौला और सोयाबीन जैसे अधिकांश शाकाहारी खाद्य पदार्थों में नहीं होते।

ट्रायोप्टोफन को शांति प्रदान करने वाला तत्व भी कहा जाता है जो गहरी नींद लाने में सक्षम है।

यही त्वचा और बालों को भी स्वस्थ रखता है।

मीथोनाइन लीवर को दुरुस्त रखता है और कॉलेस्ट्रोल को भी नियंत्रित रखता है।

तिल का बीज स्वास्थ्यवर्द्धक वसा का बड़ा स्त्रोत है जो चयापचय को बढ़ाता है।

यह कब्ज भी नहीं होने देता।

तिल के बीजों में उपस्थित पौष्टिक तत्व, जैसे कैल्शियम और आयरन त्वचा को कांतिमय बनाए रखते हैं।

तिल में न्यूनतम सैचुरेटेड फैट होते हैं इसलिए इससे बने खाद्य पदार्थ उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है।

सीधा अर्थ यह है की यदि आप नियमित रूप से स्वयं द्वारा निकलवाए हुए शुद्ध तिल के तेल का सेवन करते हैं तो आप के बीमार होने की संभावना ही ना के बराबर रह जाएगी।

जब शरीर बीमार ही नही होगा तो उपचार की भी आवश्यकता नही होगी।

यही तो आयुर्वेद है..

आयुर्वेद का मूल सिद्धांत यही है कि उचित आहार विहार से ही शरीर को स्वस्थ रखिए ताकि शरीर को औषधि की आवश्यकता ही ना पड़े।

एक बात का ध्यान अवश्य रखिएगा कि बाजार में कुछ लोग तिल के तेल के नाम पर अन्य कोई तेल बेच रहे हैं.. जिसकी पहचान करना मुश्किल होगा।

ऐसे में अपने सामने निकाले हुए तेल का ही भरोसा करें।

यह काम थोड़ा सा मुश्किल ज़रूर है किंतु पहली बार की मेहनत के प्रयास स्वरूप यह शुद्ध तेल आपकी पहुँच में हो जाएगा।

जब चाहें जाएँ और तेल निकलवा कर ले आयें।

तिल में मोनो-सैचुरेटेड फैटी एसिड होता है जो शरीर से बैड कोलेस्ट्रोल को कम करके गुड कोलेस्ट्रोल यानि एच.डी.एल. (HDL) को बढ़ाने में मदद करता है।

यह हृदय रोग, दिल का दौरा और धमनी कलाकाठिन्य या एथेरोस्क्लेरोसिस (Atherosclerosis) के संभावना को कम करता है।

कैंसर से सुरक्षा प्रदान करता है...

तिल में सेसमीन (Sesamin) नाम का एन्टीऑक्सिडेंट (Anti Oxidant) होता है जो कैंसर के कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने के साथ-साथ है और उसके जीवित रहने वाले रसायन के उत्पादन को भी रोकने में मदद करता है।

यह फेफड़ों का कैंसर, पेट के कैंसर, ल्यूकेमिया, प्रोस्टेट कैंसर, स्तन कैंसर और अग्नाशय के कैंसर के प्रभाव को कम करने में बहुत मदद करता है।

तनाव को कम करता है...

इसमें नियासिन (Niacin) नाम का विटामिन होता है जो तनाव और अवसाद को कम करने में मदद करता है।

हृदय के मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है-

तिल में ज़रूरी मिनरल जैसे कैल्सियम, आयरन, मैग्नेशियम, जिन्क, और सेलेनियम होता है जो हृदय के मांसपेशियों को सुचारू रूप से काम करने में मदद करता है और हृदय को नियमित अंतराल में धड़कने में मदद करता है।

शिशु के हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है-

तिल में डायटरी प्रोटीन और एमिनो एसिड होता है जो बच्चों के हड्डियों के विकसित होने में और मजबूती प्रदान करने में मदद करता है।

उदाहरणस्वरूप १०० ग्राम तिल में लगभग १८ ग्राम प्रोटीन होता है, जो बच्चों के विकास के लिए बहुत ज़रूरी होता है।

गर्भवती महिला और भ्रूण (Foetus) को स्वस्थ रखने में मदद करता है-

तिल में फोलिक एसिड होता है जो गर्भवती महिला और भ्रूण के विकास और स्वस्थ रखने में मदद करता है।

आयुर्वेद के अनुसार इस तेल से मालिश करने पर शिशु आराम से सोते हैं।

अस्थि-सुषिरता या ओस्टीयोपोरोसिस (Osteoporosis) से लड़ने में मदद करता है-

तिल में जिन्क और कैल्शियम होता है जो अस्थि-सुषिरता से संभावना को कम करने में मदद करता है।

मधुमेह के दवाईयों को प्रभावकारी बनाता है-

डिपार्टमेंट ऑफ बायोथेक्सनॉलॉजी विनायक मिशन यूनवर्सिटी, तमिलनाडु के अध्ययन के अनुसार यह उच्च रक्तचाप को कम करने के साथ साथ इसका एन्टी ग्लिसेमिक प्रभाव रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को 36%कम करने में मदद करता है।

जब यह मधुमेह विरोधी दवा ग्लिबेक्लेमाइड (Glibenclamide) से मिलकर काम करता है।

इसलिए टाइप-2 मधुमेह (Type 2 diabetic) रोगी के लिए यह मददगार साबित होता है।

दूध के तुलना में तिल में तीन गुना कैल्शियम रहता है।

इसमें कैल्शियम, विटामिन-बी और ई, आयरन और ज़िंक, प्रोटीन की भरपूर मात्रा रहती है और कोलेस्टरोल बिल्कुल नहीं रहता है।

तिल का तेल ऐसा तेल है, जो सालों तक खराब नहीं होता है, यहाँ तक कि गर्मी के दिनों में भी वैसा की वैसा ही रहता है।

तिल का तेल कोई साधारण तेल नहीं है।

इसकी मालिश से शरीर काफी आराम मिलता है।

यहां तक कि लकवा जैसे रोगों तक को ठीक करने की क्षमता रखता है।

DDadima ke Gharelu Nuskhe – घरेलू नुस्खे.

🔵🔵🔵🔵🔵🔵🔵🔵🔵🔵

🏵🏵🦚🦚🦚💎 कौन सी धातु के बर्तन में भोजन करने से क्या क्या लाभ और हानि होती है। 💎🦚🦚🦚🏵🏵

सोना

सोना एक गर्म धातु है। सोने से बने पात्र में भोजन बनाने और करने से शरीर के आन्तरिक और बाहरी दोनों हिस्से कठोर, बलवान, ताकतवर और मजबूत बनते है और साथ साथ सोना आँखों की रौशनी बढ़ता है।

चाँदी

चाँदी एक ठंडी धातु है, जो शरीर को आंतरिक ठंडक पहुंचाती है। शरीर को शांत रखती है इसके पात्र में भोजन बनाने और करने से दिमाग तेज होता है, आँखों स्वस्थ रहती है, आँखों की रौशनी बढती है और इसके अलावा पित्तदोष, कफ और वायुदोष को नियंत्रित रहता है।

कांसा

काँसे के बर्तन में खाना खाने से बुद्धि तेज होती है, रक्त में शुद्धता आती है, रक्तपित शांत रहता है और भूख बढ़ाती है। लेकिन काँसे के बर्तन में खट्टी चीजे नहीं परोसनी चाहिए खट्टी चीजे इस धातु से क्रिया करके विषैली हो जाती है जो नुकसान देती है। कांसे के बर्तन में खाना बनाने से केवल ३ प्रतिशत ही पोषक तत्व नष्ट होते हैं।

तांबा

तांबे के बर्तन में रखा पानी पीने से व्यक्ति रोग मुक्त बनता है, रक्त शुद्ध होता है, स्मरण–शक्ति अच्छी होती है, लीवर संबंधी समस्या दूर होती है, तांबे का पानी शरीर के विषैले तत्वों को खत्म कर देता है इसलिए इस पात्र में रखा पानी स्वास्थ्य के लिए उत्तम होता है. तांबे के बर्तन में दूध नहीं पीना चाहिए इससे शरीर को नुकसान होता है।

पीतल

पीतल के बर्तन में भोजन पकाने और करने से कृमि रोग, कफ और वायुदोष की बीमारी नहीं होती। पीतल के बर्तन में खाना बनाने से केवल ७ प्रतिशत पोषक तत्व नष्ट होते हैं।

लोहा

लोहे के बर्तन में बने भोजन खाने से शरीर की शक्ति बढती है, लोह्तत्व शरीर में जरूरी पोषक तत्वों को बढ़ता है। लोहा कई रोग को खत्म करता है, पांडू रोग मिटाता है, शरीर में सूजन और पीलापन नहीं आने देता, कामला रोग को खत्म करता है, और पीलिया रोग को दूर रखता है. लेकिन लोहे के बर्तन में खाना नहीं खाना चाहिए क्योंकि इसमें खाना खाने से बुद्धि कम होती है और दिमाग का नाश होता है। लोहे के पात्र में दूध पीना अच्छा होता है।

स्टील

स्टील के बर्तन नुक्सान दायक नहीं होते क्योंकि ये ना ही गर्म से क्रिय|

🔵🔵🔵🔵🔵🔵🔵🔵🔵🔵

🏵🏵🦚🦚🦚💎 मोरिंगा (शेवगा) बुढ़ापे में भी नई जवानी फूंक देगा इन हरे पत्तों का पाउडर, घर पर ही करें तैयार, यह देसी दवा का भी बाप! 💎🦚🦚🦚🏵🏵

Benefits of Moringa Powder:

आयुर्वेद में तमाम फूल–पत्तियों का इस्तेमाल सेहत को सुधारने के लिए किया जाता है. एक ऐसा ही पौधा मोरिंगा का है, जिसमें औषधीय गुणों का भंडार होता है. अंग्रेजी में मोरिंगा को ड्रमस्टिक के नाम से जाना जाता है.

इसकी पत्तियां, फल, फूल और बीज सभी स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं. हालांकि मोरिंगा पत्तियों का पाउडर विशेष रूप से शरीर के लिए लाभकारी होता है. यह पाउडर पोषण से भरपूर होता है और शरीर को अनगिनत फायदे पहुंचाता है. मोरिंगा के पत्तों को सुखाकर और पीसकर यह पाउडर आप अपने आप तैयार कर सकते हैं.

इसके सेवन से शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं. इससे हड्डियों, मांसपेशियों और नर्वस सिस्टम को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है. यह पाउडर शरीर में एनर्जी लेवल भी बढ़ाता है.

आयुर्वेदिक डॉक्टर की मानें तो मोरिंगा के पत्तों का पाउडर हाई ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में भी सहायक होता है. यह ब्लड वेसल्स को स्वस्थ बनाए रखता है और दिल की सेहत में सुधार करता है. कई अध्ययनों से यह साबित हुआ है कि मोरिंगा की पत्तियां ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाने में मदद करती हैं. इसके नियमित सेवन से दिल की बीमारियों का खतरा कम हो सकता है.

मोरिंगा पत्तियों में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो शरीर को फ्री रैडिकल्स से बचाते हैं. यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है और इन्फ्लेमेशन को कम करता है. इसके सेवन से त्वचा की चमक बढ़ती है और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया भी धीमी हो सकती है.

साथ ही, यह शरीर को रोगों से लड़ने के लिए ताकत देता है और इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है. मोरिंगा पत्तियों का पाउडर पाचन तंत्र के लिए भी अत्यंत लाभकारी है. यह पेट की समस्याओं जैसे कब्ज, सूजन और गैस को कम करने में मदद करता है.

मोरिंगा पत्तियां आंतों को साफ रखती हैं और पाचन क्रिया को बेहतर बनाती हैं. इसके नियमित सेवन से पेट की परेशानियां दूर हो सकती हैं. मोरिंगा पत्तियां डायबिटीज के रोगियों के लिए भी अत्यधिक फायदेमंद होती हैं.

इसमें मौजूद बायोएक्टिव कंपाउंड्स ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करते हैं. कई शोधों में यह पाया गया है कि मोरिंगा पत्तियों का सेवन ब्लड शुगर को स्टेबल करने और इंसुलिन के प्रति शरीर की संवेदनशीलता बढ़ाने में मदद करता है. यह डायबिटीज के नियंत्रण में सहायक हो सकता है.

मोरिंगा पत्तियों के पाउडर का सेवन न केवल शरीर के अंदर से बल्कि बाहर से भी फायदेमंद होता है. यह बालों और त्वचा के लिए उत्तम होता है. इसमें मौजूद विटामिन A, C और E त्वचा को निखारने में मदद करते हैं और बालों के विकास को बढ़ावा देते हैं. इसके अलावा यह डैंड्रफ और स्कैल्प की समस्याओं को भी दूर करने में मदद करता है.

मोरिंगा की पत्तियों का पाउडर एक अद्भुत प्राकृतिक उपाय है, जो आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है. इसके पोषण तत्व, एंटीऑक्सीडेंट गुण और कई अन्य लाभों के कारण यह एक शानदार सप्लीमेंट बन सकता है.

Dadima ke Gharelu Nuskhe - घरेलू नुस्खे

🏵🏵🌿🌿🌿💎 अर्जुन (आजण) की छाल 💎🌿🌿🌿🏵🏵

अर्जुन के छाल के अद्भुत फायदें को जान लिजिए आपको एवं आपके लोगों के लिए वरदान साबित हो सकता है... जानने के पहले आप सभी से निवेदन है कि इस औषधि पौधे को अपने आस–पास अवश्य लगाएं और इस जानकारी को अपने मित्रों, पड़ोसीयों एवं रिस्तेदारो के साथ साझा करें साथ ही साथ वृक्ष लगाओ वृक्ष बचाओ आंदोलन के पेज को फालो करने को बोलें।🌿🌿🌿

खून में कचरा (Acidity) की वजह से आता है हार्ट अटैक, अर्जुन की छाल से करें कण्ट्रोल.....🌲🌲

बागभट्ट जी सुबह दूध पीने को मना करते हैं लेकिन जो सुबह हम चाय पीते हैं उसमें भी दूध का यूज होता है बागभट्ट जी के किसी भी सूत्र और शास्त्र में चाय का उल्लेख नहीं किया गया क्योंकि बागभट्ट जी ३५०० वर्ष पहले हुए और चाय २५० साल पहले अंग्रेजों के द्वारा लाई गयी एक पेय पदार्थ है जो शरीर के लिए फायदेमंद नहीं माना जाता लेकिन आज यह हमारे परिवेश में अपना पैर पसार चुका है जो अखण्ड भारत में इसका चलन चल चुका है।

बागभट्ट जी ने काढ़े का जिक्र किया है वो कहते है जो काढ़ा हमारे वात पित्त और कफ को कम करें ऐसा कोई भी काढ़ा सुबह दूध में मिलाकर पिया जा सकता है जैसे कि अर्जुन की छाल का काढ़ा वात को सबसे ज्यादा कम करता है यह रक्त की एसिडिटी को कम करता है जो की शरीर की एसिडिटी से भी ज्यादा खतरनाक होती है और हार्ट अटैक का कारण बनती है अर्जुन की छाल सबसे तेजी से रक्त की एसिडिटी को ख़त्म करता है इसलिए अर्जुन की छाल का काढ़ा पीयें।

नवम्बर दिसम्बर जनवरी और फ़रवरी में वात सबसे ज्यादा होता है ठण्ड के दिनों में वायु का प्रकोप सबसे ज्यादा होता है और इस समय में अर्जुन की छाल का काढ़ा गर्म दूध में मिलाकर पियें तो औषधि का काम करेगा। याद रहे की यह काढ़े की तासीर हमेशा गर्म होती है इसलिए इसे ठण्ड के समय में ही प्रयोग करें हमारे देश में कोई भी ठंडा काढ़ा नही होता यदि आप सुबह दूध पीना ही चाहते है तो अर्जुन की छाल के काढ़े के साथ पीयें, जो बहुत ही फायदेमंद होगा।

इससे आपको दो फायदे होंगे भविष्य में आपको हार्ट अटैक आने की संभावना न के बराबर होगी और अब तक आपने जो बेकार चीजें खाई हैं ये उसे शरीर से साफ़ कर देगा क्योंकि यह छाल का काढ़ा रक्त को साफ़ करता है और शरीर में सबसे ज्यादा कचरा (कोलेस्ट्रोल) रक्त में ही होता है। जो हमारे शरीर के लिए हानिकरक होता है।

सबसे बड़ी बात तो ये है कि अर्जुन की छाल ५० रूपये किलो मिलती है, जो आप पंसारी की दुकान से ले सकते है और चाय २०० रूपये किलो मिलती है और १४०० रूपये किलो कॉफ़ी मिलती है इसलिए सुबह ठण्ड में चाय की जगह अर्जुन की छाल का काढ़ा दूध के साथ पीयें और पिलायें।

कैसे सेवन करें आओ जानें – एक गिलास दूध और आधा चम्मच अर्जुन की छाल का पाउडर और अगर इसमें गुड़ मिलायेंगे तो बहुत अच्छा यदि गुड़ न मिले तो खांड ध्यान रहे चीनी का इस्तेमाल न करे अगर मिश्री मिले तो वह गुड़ से भी अच्छा होता है अगर सोंठ है तो उसे भी मिलाया जा सकता है जिससे वह और भी उत्तम क्वालिटी का बन जायेगा क्योंकि अर्जुन छाल और सोंठ दोनों ही वात नाशक होते हैं।

जाने कौन से रोगों से मिलेगा छुटकारा – इसे पीने से शरीर के वात एवं सभी रोग जैसे घुटने का दर्द, कंधे का दर्द, डायबिटीज, हार्ट अटैक ये सब वात के रोग में सब ठीक होते हैं।

अगर आपको यह पोस्ट पसंद आया हो तो कवृक्ष लगाओ वृक्ष बचाओ आंदोलनंदोलन के पेज को लाइक फालो एवं शेयर अवश्य करें। धन्यवाद आपका 🙏

☸☸🦚🦚🦚💎 बेल_चिलचिलाती_गर्मी_का_दैवीय_फल 💎🦚🦚🦚☸☸

★बेल का मूल स्थान भारत माना जाता है। यह प्रजाति प्रागैतिहासिक काल में निकटवर्ती देशों में पहुंची और हाल ही में मानव आंदोलनों के माध्यम से अन्य सुदूर देशों में पहुंची,

● बेल के पेड़ भारत, श्रीलंका, थाईलैंड, पाकिस्तान, बांग्लादेश, म्यांमार, वियतनाम, फिलीपींस, कंबोडिया, मलेशिया, जावा, मिस्र, सूरीनाम, त्रिनिदाद और फ्लोरिडा के शुष्क, मिश्रित पर्णपाती और शुष्क डिप्टरोकार्प जंगलों और मिट्टी में अच्छी तरह से पनपते हैं।

● ऐतिहासिक रिपोर्टों के अनुसार बेल भारत में ८०० ईसा पूर्व से एक फसल के रूप में पाया जाता है|

● बेल एक उपोष्णकटिबंधीय प्रजाति है, हालांकि यह उष्णकटिबंधीय वातावरण में अच्छी तरह से विकसित हो सकती है।

★ बेल भोजन और औषधीय मूल्यों के अलावा, बेल फल के छिलके से उत्पादित सक्रिय कार्बन का उपयोग प्रदूषित या पीने के पानी से क्रोमियम जैसी भारी धातुओं को हटाने के लिए एक कुशल, कम लागत वाले अवशोषक के रूप में किया जा सकता है।

★ बेल की पत्तियों का उपयोग संभावित बायोसॉर्बेंट के रूप में भी किया जा सकता है।

● हानिकारक सीसा आयनों को बेल के पत्तों में अवशोषित करके जलीय घोल से निकालने का प्रदर्शन किया गया|

● बेल के बीज के तेल में एक असामान्य फैटी एसिड, १२–हाइड्रॉक्सीओक्टाडेक–सीआईएस–९–एनोइक एसिड (रिसिनोलिक एसिड) मौजूद होता है, जिसे भविष्य में बायोडीजल के रूप में निर्मित करने की क्षमता है।

● बेल को पर्यावरण के प्राकृतिक शोधक के रूप में जाना जाता है और इसे शहरी, ग्रामीण और शुष्क क्षेत्रों के पुनर्वनीकरण में वन्यजीवों और प्रमुख प्रजातियों के लिए एक सहायक पेड़ के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है|

★ बेल फल का रस आपके पेट की सभी समस्याओं के लिए एक उत्कृष्ट पाचन टॉनिक है। यह टैनिन से भरपूर है जिसमें एंटी–बैक्टीरियल और एंटी–फंगल गुण होते हैं जो इसे अपच और दस्त के दौरान सेवन के लिए आदर्श बनाते हैं। इसमें फाइबर प्रचुर मात्रा में होता है जो मल त्याग को सुचारू बनाने में मदद करता है। गर्मियों के दौरान, जब आपकी पाचन क्रिया थोड़ी ख़राब हो जाती है, तो बेल का रस अपने वातहर गुण के कारण आपकी भूख को बहाल करता है। यह थकान दूर करता है और शरीर को ठंडक पहुंचाने में मदद करता है।

★ बेल के फलों में पोटैशियम की मात्रा अधिक होती है। पोटेशियम से भरपूर खाद्य पदार्थ उच्च रक्तचाप वाले लोगों के लिए आदर्श हैं। यह धमनियों के कार्य में सुधार करता है और हृदय संबंधी कार्यों में सुधार करता है। खाली पेट बेल के पत्तों या बेल की जड़ों के काढ़े का सेवन हृदय स्वास्थ्य में सुधार के लिए एक पारंपरिक उपाय है।

★ बेल फल गर्मियों का एक विशिष्ट फल है जो अपने आंत–उपचार लाभों के लिए जाना जाता है।

आयुर्वेद में बेल या बिल्व को एक शक्तिशाली पाचक जड़ी बूटी के रूप में वर्णित किया गया है।

बेल के कई फायदे हैं, जैसे रक्त शर्करा संतुलन को बढ़ावा देना, त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार और कब्ज से राहत।

★ बेल का उपयोग :–

● बेल का शरबत शरीर को ठंडक देता है और इस जूस के सेवन से लू से बचा जा सकता है.

● फाइबर से भरपूर होने के चलते बेल का शरबत पीने पर कब्ज से छुटकारा मिलता है.

● बेल के जूस में हेल्दी कैलोरी होती है जो वजन कम (Weight Loss) करने में मदद करती है.

● मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने के लिए भी बेल का शरबत पिया जा सकता है.

★ बेल का मुरब्बा भी सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। दिनभर में १० ग्राम से अधिक नहीं खाएं। इसकी इतनी ही मात्रा में शरीर को कई न्यूट्रिएंट्स मिल जाते हैं।

● आमतौर पर सुबह नाश्ते के समय बेल का मुरब्बा खाना बेहतर होता है.

Disclaimer :– लेख में उल्लिखित सलाह और सुझाव सिर्फ सामान्य सूचना के उद्देश्य के लिए हैं और इन्हें पेशेवर चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। कोई भी सवाल या परेशानी हो तो हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें।

☸☸🦚🦚🦚💎 #तेजपत्ता 💎🦚🦚🦚☸☸

तेजपत्ते का उपयोग लगफग भारत के हर रसोई में होता है साथ ही साथ इसका उपयोग विदेशों में भी तड़के के रूप में किया जाता है। यह स्वाद एवं जायके को बढ़ाने में काम आता है लेकिन जैसे ही भोजन तैयार होता है लोगों को परोसा जाता है सबसे पहले थाली से तेजपत्ते को फेंका जाता है, आओ तेजपत्ते की खूबी को जानते हैं यह हमारे लिए कैसे उपयोगी है।

🌿 तेजपत्ता को तेजपत्र, तेजपान, तमालका, तमालपत्र, तेजपात, इन्डियन केसिया आदि–आदि नामों से जाना जाता है।

🌿 तेजपत्ता की खेती हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, जम्मू–कश्मीर, सिक्किम और अरुणाचल प्रदेश में की जाती है।

🌿 ये हमेशा हरा रहने वाले तमाल वृक्ष के पत्ते हैं जो कई सालों तक लगातार उपज देता रहता है।

🌿 इस पेड़ को यदि एक बार लगाया गया तो यह ५० से १०० सालों तक उपज देकर सेवा करता रहता है। अगर आप थोड़ी सी इसकी सेवा करते हैं तो यह आपको हमेशा पत्ते देता रहेगा।

🌿 रोपण करने के ६ साल बाद जब इसका पेड़ पूरी तरह से विकसित हो जाता है तो इसकी पत्तियों को इक्कठा कर लिया जाता है या तो उपयोग के लिए तोड़ लिया जाता है।

🌿 पत्तियों को इक्कठा करने के बाद इन्हें छाया में सुखाया जाता है। जिससे उसे पैकिंग किया जा सके।

🌿 तब ये पत्तियां उपयोग करने के लिए तैयार हो जाती है। फसल की कटाई करने के बाद पत्तीयों को अच्छी तरह से सूखा लिया जाता है।

🌿 तेज पत्ते का तेल निकालने के लिए आसवन यंत्र का प्रयोग किया जाता है।

🌿 इसकी पत्तियों से हमे ०.६% खुशबूदार तेल की प्राप्ति होती है। जिसका उपयोग दैनिक जीवन में किया जाता है।

🌿 इसका तेल भी एक बहुआयामी बहुकीमती औषधि है।

🌿#औषधीय_गुण🌿

🌿 तेजपत्ता मधुमेह, अल्ज़ाइमर्स, बांझपन, गर्भस्त्राव, स्तनवर्धक, खांसी जुकाम, जोड़ो का दर्द, रक्तपित्त, रक्तस्त्राव, दाँतो की सफाई, सर्दी जैसे अनेक रोगो में अत्यंत उपयोगी है।

🌿 तेजपत्ता में दर्दनाशक, एंटी ऑक्सीडेंट गुण होते हैं। आयुर्वेद में अनेक गंभीर रोगो में इसके उपयोग किये जाते हैं।

🌿 चाय–पत्ती की जगह तेजपात के चूर्ण की चाय पीने से सर्दी–जुकाम, छींकें आना, बुखार, नाक बहना, जलन, सिरदर्द आदि में शीघ्र लाभ मिलता है।

🌿 तेजपत्ता के पत्तों का बारीक चूर्ण सुबह शाम दांतों पर मलने से दांतों पर चमक आ जाती है। एवं मसूड़े मजबूत होते हैं।

🌿 तेजपत्ता के पत्रों को नियमित रूप से चूंसते रहने से हकलाहट में लाभ होता है।

🌿 एक चम्मच तेजपत्ता चूर्ण को शहद के साथ मिलाकर सेवन करने से खांसी में आराम मिलता है।

🌿 तेजपत्ता के पत्तों का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर पीने से पेट का फूलना व अतिसार आदि में लाभ होता है।

🌿 कपड़ों के बीच में तेजपात के पत्ते रख दीजिये, ऊनी, सूती, रेशमी कपडे कीड़ों से बचे रहेंगे।

🌿 अनाजों के बीच में ४–५ पत्ते डाल दीजिए तो अनाज में भी कीड़े नहीं लगेंगे लेकिन उनमें एक दिव्य सुगंध जरूर बस जायेगी।

🌿 तेजपत्ता का अपने भोजन में लगातार प्रयोग कीजिए, आपका हृदय मजबूत बना रहेगा, कभी हृदय रोग नहीं होंगे।

🌿 इसके पत्ते को जलाने से घर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। और साथ ही साथ उमस महक को कम करता है।

🌿 इसका धुँआ मिर्गी रोगी के लिए काफी लाभदायक होता है।

☸☸🦚🦚🦚💎 मुंह के छालों के लिए यहां कुछ और उपाय दिए गए हैं : 💎🦚🦚🦚☸☸

नारियल पानी :–

नारियल पानी पीने से शरीर को ठंडक मिलती है और यह मुंह के छालों को ठीक करने में मदद करता है.

नारियल तेल :–

नारियल तेल में एंटी–इंफ्लेमेटरी और एंटी–बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो मुंह के छालों को ठीक करने में मदद करते हैं.

ठंडी चीजें :–

मुंह में छाले होने पर दही, खीरा और ठंडी चीजें खाने से राहत मिलती है.

नमक का पानी :–

नमक के पानी से गरारे करने से भी मुंह के छालों में आराम मिलता है.

लौंग का तेल :–

लौंग के तेल को छाले पर लगाने से दर्द कम होता है.

एलोवेरा :–

एलोवेरा जेल या जूस लगाने से भी छाले ठीक होते हैं.

तुलसी के पत्ते :–

तुलसी के पत्तों को चबाने या उनसे गरारे करने से भी फायदा होता है.

मेथी के पत्ते :–

मेथी के पत्तों को उबालकर गरारे करने से भी छाले ठीक होते हैं.

टूथपेस्ट :–

टूथपेस्ट को छाले पर लगाने से भी राहत मिलती है.

हल्दी :–

हल्दी का पेस्ट छाले पर लगाने से भी फायदा होता है.

मुलेठी की जड़ :–

मुलेठी की जड़ को चबाने या उससे गरारे करने से भी छाले ठीक होते हैं.

सेब साइडर सिरका :–

सेब साइडर सिरका को पानी में मिलाकर गरारे करने से भी फायदा होता है.

शहद :–

शहद को छाले पर लगाने से भी दर्द कम होता है.

कैमोमाइल चाय :–

कैमोमाइल चाय से गरारे करने से भी छाले ठीक होते हैं.

लहसुन :–

लहसुन की कली को छाले पर रगड़ने से भी फायदा होता है.

दूध :–

दूध में रूई भिगोकर छाले पर लगाने से भी आराम मिलता है.

बर्फ :–

बर्फ से भी छाले की सूजन और दर्द कम होता है.

टी ट्री ऑयल :–

टी ट्री ऑयल को छाले पर लगाने से भी फायदा होता है.

सादे दही :–

सादे दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो मुंह के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं.

सादे दही :–

सादे दही को छाले पर लगाने से भी फायदा होता है.

☸☸🌿🌿🌿💎 पुत्रजीवा – संतान सुख प्रदान करने वाली चमत्कारी औषधि।। 💎🌿🌿🌿☸☸

पुत्रजीवा एक अद्भुत आयुर्वेदिक जड़ी–बूटी है, जिसे संतान प्राप्ति में कारगर माना जाता है। इसे कुमार जीवा, जियापोता, महापुत्र, पुत्रजीनवा आदि नामों से भी जाना जाता है। आयुर्वेद के अनुसार, इसके बीज और पत्तों में गर्भधारण को बढ़ावा देने वाले औषधीय गुण होते हैं, जो संतानहीन महिलाओं को संतान सुख प्राप्त करने में मदद करते हैं।

औषधीय गुण और लाभ

गर्भधारण में सहायक:– पुत्रजीवा के बीज वीर्यवर्धक, गर्भदायक और वात–कफ को दूर करने वाले होते हैं।

गर्भपात रोकने में प्रभावी:– बार–बार गर्भपात होने वाली महिलाओं के लिए यह औषधि रामबाण सिद्ध होती है।

कम मात्रा में माहवारी की समस्या में उपयोगी:– जो महिलाएं अनियमित या कम मासिक स्राव के कारण गर्भधारण नहीं कर पातीं, उनके लिए पुत्रजीवा का सेवन लाभकारी होता है।

माला पहनने का महत्व:– आयुर्वेद के अनुसार, यदि संतानहीन महिला पुत्रजीवा के बीजों की माला पहनती है, तो गर्भधारण की संभावना बढ़ जाती है।

गर्भधारण के लिए विशेष प्रयोग विधि।।

पुत्रजीवा की जड़ को दूध में पीसकर पीने से गर्भ ठहरने में सहायता मिलती है।

शिवलिंगी बीज और पुत्रजीवा बीज को २–२ ग्राम की मात्रा में दूध के साथ नियमित रूप से सेवन करने पर गर्भधारण की संभावना बढ़ जाती है।

इस औषधि का सेवन करते समय तेल, खटाई, मिर्च–मसाले और गरम पदार्थों से बचना आवश्यक है, ताकि इसका प्रभाव पूरी तरह से हो।

गर्भधारण में कारगर "गर्भधारक योग"

आयुर्वेद में "गर्भधारक योग" नामक औषधि का उल्लेख है, जो गर्भधारण में सहायता करती है। यह योग विशेष रूप से उन महिलाओं के लिए प्रभावी है, जो गर्भाशय और डिंबवाहिनी नलिकाओं में समस्या के कारण गर्भधारण नहीं कर पातीं।

गर्भधारक योग की निर्माण विधि:

घटक द्रव्य:

रस सिंदूर – १० ग्राम

जायफल – १० ग्राम

सावित्री – १० ग्राम

लौंग – १० ग्राम

कर्पूर – १० ग्राम

केसर – १० ग्राम

रुद्रवंती – १० ग्राम

पुत्रजीवक – १० ग्राम

शिवलिंगी – १० ग्राम

शतावरी – २५० ग्राम

बनाने की विधि:

शतावरी को छोड़कर सभी घटकों का बारीक चूर्ण बना लें।

शतावरी का काढ़ा (क्वाथ) तैयार करें और इसे इतना उबालें कि 100 ग्राम रह जाए।

अब इसमें घटक द्रव्यों का चूर्ण मिलाकर अच्छी तरह घोटाई करें।

मिश्रण से १००–१०० मिलीग्राम की गोलियां बना लें।

सेवन विधि:

मासिक धर्म के चौथे दिन से दिन में दो बार २–२ गोली दूध के साथ लें।

अगले मासिक धर्म तक इसे बंद रखें।

मासिक धर्म के चौथे दिन से पुनः सेवन शुरू करें।

लगातार तीन मासिक धर्म तक इस योग का सेवन करने से गर्भधारण की संभावना बढ़ जाती है।

महत्वपूर्ण तथ्य:

पुत्रजीवा का नाम यह संकेत नहीं देता कि इससे पुत्र ही पैदा होगा। यह केवल एक संतानोत्पत्ति में सहायक औषधि है, जिससे पुत्र या पुत्री दोनों की संभावना होती है।

आयुर्वेद में कई औषधियों के नाम प्रतीकात्मक होते हैं, जैसे अश्वगंधा का अर्थ घोड़ा उत्पन्न करना नहीं है, बल्कि यह घोड़े जैसी ताकत प्रदान करती है।

निष्कर्ष:

पुत्रजीवा आयुर्वेद में संतानहीनता को दूर करने के लिए चमत्कारी औषधि मानी जाती है। यह न सिर्फ गर्भधारण में सहायक है, बल्कि बार–बार गर्भपात, मासिक धर्म की अनियमितता और गर्भाशय संबंधी विकारों में भी प्रभावी है। योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह से इसका सेवन करने से निसंतान दंपत्तियों को संतान सुख की प्राप्ति हो सकती है।



☸☸🦚🦚🦚💎 'हीलिंग ट्री (Healing tree) बबुल' के नामक से विख्यात इस पेड़ की फली जोड़ो के दर्द में है कारगर, बस जान लें सेवन का सही तरीका 💎🦚🦚🦚☸☸

बबूल की फली के फायदे: बबूल की फली, सेहत से जुड़ी कई समस्याओं में आपके काम आ सकती है। क्यों और कैसे, जानते हैं इस बार में। विस्तार से।

बबूल की फली के फायदे: बबूल की फली, आयुर्वेद में सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का हल है। दरअसल, ये हीलिंग ट्री (Healing tree) के नाम से जाना जाता है और आयुर्वेद में कई बीमारियों का हल है। असल, में इसका कसैला गुण, कफ और पित्त से जुड़ी कई समस्याओं का हल है। ये जहां फेफड़ों में कफ को कम करने में मदद कर सकती है वहीं, इसका एंटीबैक्टीरियल गुण स्किन की कई समस्याओं को दूर करने में मददगार है। इसके अलावा ये सांसों से आने वाली बदबू और मुंह से जुड़ी बीमारियों के लिए कारगर तरीके से काम करती है। लेकिन, इसके अलावा भी कई समस्याओं में ये फायदेमंद है। क्यों और कैसे, जानते हैं।

बबूल की फली किस रोग में काम आती है?

जोड़ों के दर्द में बबूल की फली (babul ki fali for joint pain) का सेवन कई प्रकार से फायदेमंद है। ये फली एंटी इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर है जो कि जोड़ों में सूजन और दर्द को कम करती है और आपको राहत दिलाती है। इसके अलावा ये फली वात बैलेंस करके जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद कर सकती है।

गठिया के दर्द में तेजी से फायदेमंद–babool ki fali for arthritis

बबूल की फली, गठिया के दर्द में तेजी से कम करने में मदद कर सकती है। ये वात संतुलन के जरिए आंतरिक चोटों का उपचार करती है और फिर इसके टूटे हुए सिरों को जोड़ने में भी मदद करती है। इसके अलावा ये सूजन में कमी लाती है और इस दर्द को कम करने में मदद करती है।

जोड़ों के दर्द में बबूल की फली का सेवन कैसे करें–How to use babool ki fali for joint pain

जोड़ों के दर्द में बबूल की फली का आप कई प्रकार से सेवन कर सकते हैं। आपको करना ये है कि बबूल की फली को पीसकर पाउडर बना लें और फिर इसे 1 गिलास गर्म पानी में मिलाएं। थोड़ा सा नमक मिलाएं और फिर इसका सेवन करें। इसके अलावा आप बबूल की फली को पानी में डालकर उबाल लें और फिर इस पानी को पिएं।

Dadima ke Gharelu Nuskhe – घरेलू नुस्खे

🏵🏵🦚🦚🦚💎 मेथी (Fenugreek) के बारे में जानकारी 💎🦚🦚🦚🏵🏵

१. परिचय :– मेथी (Trigonella foenum-graecum) एक बहुपयोगी औषधीय और खाद्य पौधा है, जो मुख्य रूप से भारतीय उपमहाद्वीप, मध्य पूर्व और भूमध्यसागरीय क्षेत्रों में उगाया जाता है।

२. पौधे का स्वरूप :– मेथी के पौधे की ऊँचाई लगभग ३०–६० सेंटीमीटर होती है। इसके पत्ते छोटे और तिकोने होते हैं। फूल हल्के पीले या सफेद रंग के होते हैं। इसके बीज छोटे, पीले-भूरे रंग के और थोड़े कड़वे स्वाद वाले होते हैं।

३. उपयोग :–

रसोई में :– मेथी के पत्तों को सब्जियों, पराठों, दालों और मसालों में इस्तेमाल किया जाता है।

औषधीय गुण :– यह मधुमेह, पाचन समस्याओं, हृदय स्वास्थ्य और जोड़ों के दर्द में लाभदायक होती है।

बालों और त्वचा के लिए :– मेथी के बीजों का उपयोग बालों को मज़बूत बनाने और त्वचा की देखभाल में किया जाता है।

४. स्वास्थ्य लाभ :–

✔ पाचन में सुधार: यह अपच, गैस और कब्ज में फायदेमंद होती है। ✔ ब्लड शुगर नियंत्रण: मधुमेह रोगियों के लिए लाभकारी होती है। ✔ हृदय स्वास्थ्य: कोलेस्ट्रॉल कम करने और हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करती है। ✔ दूध उत्पादन: स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए यह दूध उत्पादन बढ़ाने में सहायक होती है।

५. सेवन के तरीके :– मेथी के ताजे या सूखे पत्ते सब्जी या पराठों में डाले जा सकते हैं। बीजों को पानी में भिगोकर सुबह खाली पेट लेने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। मेथी का पाउडर दाल, करी या छाछ में मिलाकर लिया जा सकता है।

मेथी के और रोचक पहलू

६. मेथी के प्रकार :–

१. हरी मेथी :– इसके ताजे पत्तों का उपयोग सब्जी, पराठे और सूप में किया जाता है।

२. सूखी मेथी (कसूरी मेथी) :– इसे सुखाकर मसाले के रूप में इस्तेमाल किया जाता है, जिससे भोजन में खास सुगंध और स्वाद आता है।

३. मेथी के बीज :– छोटे, हल्के भूरे रंग के ये बीज औषधीय और पाक उपयोग के लिए मशहूर हैं।

७. मेथी की खेती और उत्पादन :– मेथी ठंडी जलवायु में बेहतर उगती है और इसे कम पानी की जरूरत होती है। भारत मेथी उत्पादन में अग्रणी देशों में से एक है, खासकर राजस्थान, गुजरात और मध्य प्रदेश में इसकी खेती होती है। यह लगभग ३०–४० दिनों में परिपक्व हो जाती है।

८. सौंदर्य और घरेलू नुस्खे :– बालों के लिए: मेथी के बीजों को भिगोकर पेस्ट बनाकर बालों में लगाने से डैंड्रफ कम होता है और बाल मजबूत होते हैं। त्वचा के लिए: मेथी पेस्ट को चेहरे पर लगाने से मुंहासे और झुर्रियां कम होती हैं। वजन घटाने में सहायक: रोज सुबह मेथी का पानी पीने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है और वजन कम करने में मदद मिलती है।

९. मेथी के सेवन में सावधानियां :–

✔ ज्यादा मात्रा में मेथी खाने से पेट में गैस, डायरिया या एलर्जी हो सकती है। ✔ गर्भवती महिलाओं को मेथी का अधिक सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। ✔ लो ब्लड शुगर वाले लोगों को इसका सेवन संतुलित मात्रा में करना चाहिए।

१०. आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा में मेथी :– आयुर्वेद में इसे "मधुरोष्ण" बताया गया है, जिसका अर्थ है कि यह शरीर को गर्माहट देती है और वात तथा कफ दोष को संतुलित करती है। इसे पाचन सुधारने, गठिया के दर्द को कम करने और शरीर को मजबूत बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

Dadima ke Gharelu Nuskhe - घरेलू नुस्खे

☸☸🌿🌿💎 बेहद गुणकारी है मत्स्याक्षी, कुरडू, बेचकुसळ 💎🌿🌿☸☸

वानस्पतिक नाम : Alternanthera sessilis (Linn.) R.Br. ex DC. (आल्टेर्नेन्थरा सेसिलिस) Syn-Gomphrena sessilis Linn.

कुल : Amaranthaceae (एमारेन्थेसी)

अंग्रेज़ी नाम : Sessile joyweed (सेसाईल जॉयवीड)

संस्कृत-मत्स्याक्षी, मत्स्याक्षक, मीनाक्षी; हिन्दी-गुडरीशाक, मछेछो, कंचरी; उड़िया-मदारन्गा (Madaranga) कोंकणी-कोय्पा (Koypa); कन्नड़-पोन्नागन्निकीरे (Ponnagannikire); गुजराती-पानी भाजु (Pani bhaju); तमिल-पोन्नागन्निक्किराय (Ponngannikkirai); तैलुगु-पोन्नगन्नीक्कीराई (Ponngannikkirai), पोन्नगन्तिकुरा (Ponnagantikura); बंगाली-सांची (Sanchi); मणिपुरी–फाक्चेट (Fhakchet); मराठी-कन्चरी (Kanchari); मलयालम-पोन्नकन्नीक्कीरा (Ponnankannikkira)।

अंगेजी–सेसाईल फ्लावर्ड ग्लोब एमेरेन्थ (Sessile flowered globe amaranth); अरबी-लुकमेत अल-हमाल (Luqmet-el-hamal)।

परिचय

यह सभी उष्णकटिबंधीय देशों में पाई जाती है। समस्त भारत में यह नमी वाले उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में अंडमान एवं हिमालय में 1200 मी की ऊँचाई तक पाई जाती है। यह शाक जलासन्न या आर्द्र–भूमि में अधिक होती है।

Alternanthera sessilis (Linn.) R.Br. ex DC. (मत्स्याक्षी)-यह जमीन पर फैलने वाली, शाखा-प्रशाखायुक्त, वर्षायु, शाक होती है। इसकी शाखाएँ मूल से निकली हुई, फैली हुई, 7.5-45 सेमी लम्बी बहुधा बैंगनी वर्ण की, अरोमश होती हैं। इसके पत्र सरल, विपरीत, वृंतहीन, छोटे, लगभग 2.5-7.5 सेमी लम्बे एवं 0.3-2 सेमी चौड़े अग्रभाग नुकीले तथा हरे रंग के होते हैं। इसके पुष्प अत्यधिक छोटे, श्वेत अथवा गुलाबी वर्ण के होते हैं। इनके फूलों से मछली के समान गंध आती है। इसके फल अति चौड़े अधोमुख, हृदयाकार, गोलाकार अथवा अण्डाकार तथा बीज छोटे, चर्मिल, वर्तुलाकार, 1.2-1.5 मिमी व्यास के होते हैं। इसका पुष्पकाल फलकाल अगस्त से दिसम्बर तक होता है।

उपरोक्त वर्णित मुख्य प्रजाति के अतिरिक्त निम्नलिखित दो प्रजातियों का प्रयोग भी चिकित्सा में किया जाता है।

Alternanthera philoxeroides (Mart.) Griseb. (शिखर मत्स्याक्षी)- यह शाखा-प्रशाखायुक्त, आरोही, बहुवर्षायु जलीय शाक है। इसके नवीन पत्र तथा शाखायें श्वेत रोमों से आवृत होती हैं तथा जीर्णावस्था में चिकनी होती हैं। इसके पत्र विपरीत, भालाकार, 2-5 सेमी लम्बे, 0.7-2 सेमी चौड़े रोमश या चिकने होते हैं। इसके पुष्प श्वेत वर्ण के मुण्डकों में लगे हुए होते हैं। यह ज्वररोधी, शोथरोधी, गर्भस्रावी तथा मूत्रल होती है। इसका प्रयोग आत्रउद्वेष्ट, अतिसार, प्रवाहिका, आत्रशोथ, ज्वर, सुजाक, फूफ्फूस शोथ तथा श्वास की चिकित्सा में किया जाता है। पञ्चाङ्ग का प्रयोग विषाणुजन्य व्याधियों की चिकित्सा में किया जाता है।

Alternanthera pungens H.Bk (अणिमत्स्याक्षी)- यह जमीन पर फैलने वाला बहुवर्षायु शाकीय पौधा है। इसका काण्ड प्रबल, काष्ठीय तथा शाखा-प्रशाखायुक्त होता है। पत्र विपरीत, अण्डाकार, अग्रभाग पर नुकीले 1.5-4.5 सेमी लम्बे, 0.3-2.7 सेमी तक चौड़े होते हैं। इसका पञ्चाङ्ग मूत्रल होता है।

आयुर्वेदीय गुण–कर्म एवं प्रभाव

मत्स्याक्षी तिक्त, कषाय, मधुर, कटु, शीत, लघु, कफपित्तशामक; वातकारक, ग्राही तथा रुचिकारक होती है।

यह व्रण, क्षय, रक्तज विकार तथा कुष्ठ नाशक है।

मत्स्याक्षी का अर्क ग्राही, शीत; कुष्ठ, रक्तविकार तथा कफपित्तशामक होता है।

इसका पञ्चाङ्ग अग्निमांद्य, दाह, अतिसार, कुष्ठ, त्वक्रोग, रतौंधी, अर्श, प्लीहावृद्धि, ज्वर, व्रण, उदावर्त, कास, फूफ्फूसशोथ तथा मधुमेहशामक होता है।

औषधीय प्रयोग मात्रा एवं विधि

नेत्ररोग–मत्स्याक्षी पत्र-स्वरस में दुग्ध मिलाकर नेत्रों को धोने से नेत्राभिष्यंद (आँख का आना), अंजनामिका तथा कृमिग्रन्थि में लाभ होता है।

अतिसार–मत्स्याक्षी कल्क को दही के साथ मिलाकर खाने से अतिसार तथा संग्रहणी में लाभ होता है।

शुक्रमेह–मत्स्याक्षी मूल स्वरस (10 मिली) में सप्तपर्ण काण्ड त्वक् को पीसकर, गोदुग्ध के साथ सेवन करने से शुक्रमेह में लाभ होता है।

मत्स्याक्षी पत्र–स्वरस (5 मिली) को दुग्ध के साथ सेवन करने से शुक्रमेह में लाभ होता है।

पी]डिका–पौधे को पीसकर लगाने से पिड़िका का शमन होता है।

रोमकूपशोथ–मत्स्याक्षी मूल कल्क का लेप करने से रोमकूपशोथ में लाभ होता है।

मत्स्याक्षी के पत्रों को पीसकर प्रभावित स्थान पर लगाने से कण्डु आदि त्वचा रोगों का शमन होता है।

रसायन–ऐन्द्रार, मत्स्याक्षी, ब्राह्मी आदि द्रव्यों के चूर्ण (1-2 ग्राम) को घृत तथा मधु के साथ सेवन करने से रोग नष्ट होते हैं तथा मेधा, स्मृति, बल आदि के रसायन गुणों की प्राप्ति होती है।

मत्स्याक्षी तथा शंखपुष्पी के 2-3 ग्राम चूर्ण में मधु, घृत व 25 मिग्रा स्वर्ण भस्म मिलाकर सेवन करने से शरीर सौष्ठव, मेधा, आयु, बल आदि रसायन गुणों की प्राप्ति होती है।

सर्पदंश–मत्स्याक्षी काण्ड तथा पत्र को पीसकर दंश स्थान पर लेप करने से सर्पदंशजन्य विषाक्त प्रभावों का शमन होता है।

प्रयोज्याङ्ग : पञ्चाङ्ग, मूल, काण्ड तथा पत्र।

मात्रा : स्वरस ५–१० मिली या चिकित्सक के परामर्शानुसार।

मछली जैसी आंखों वाला "मत्स्याक्षी" पौधा! देश–दुनिया के उष्ण कटिबंधीय क्षेत्रों में पाये जाने वाले "मत्स्याक्षी" पौधे के बारे में ये माना जाता है कि इसके फूल मछली जैसी आंखों वाले होते हैं इसीलिए इसे "मत्स्याक्षी" नाम दिया गया। इसे बहुत सी जगहों पर मत्स्यगंधा भी कहते हैं। अंग्रेजी में जॉयवीड भी बोला जाता है और वैज्ञानिक भाषा में बात करें तो अल्टरनेंथेरा सेसिलिस (Alternanthera sessilis) नाम से मशहूर है ये पौधा।

मत्स्याक्षी का पौधा अक्सर खेतों–मेड़ों, सड़कों के किनारे खरपतवार के रूप में उगा रहता है। एशिया के कई देशों में इसे व्यापक खरपतवार भी माना जाता है। बारिश का सीजन खत्म होते होते ये पौधा अक्टूबर–नवंबर में हर खेत हर मेड़ हर सड़क पर अपना कब्जा कर लेता है। इस समय नवंबर महीने में उत्तर भारत में आप इसे हर जगह उगा देख सकते हैं।

कभी–कभी भ्रमवश इसे भृंगराज का पौधा भी समझ लिया जाता है। वानस्पतिक रूप से देखें तो ये भृंगराज से हल्का फुल्का तो मिलता–जुलता है ही लेकिन इसके फूल–पत्ते भृंगराज के फूलों–पत्तियों की अपेक्षा बड़े होते हैं।

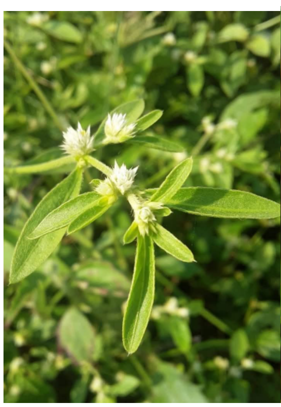
भले ही ये खरपतवार पौधा है लेकिन उपयोगी भी है। हर पौधा चाहे खरपतवार ही हो प्रकृति ने उसे अनोखे गुणों से नवाजा है। कई देशों में मत्स्याक्षी के पौधे की सब्जी भी खायी जाती है खासतौर से दक्षिण पूर्वी एशिया के देशों में।

आयुर्वेद के अनुसार ये महत्वपूर्ण औषधीय गुणों वाला पौधा है। आयुर्वेद के अनुसार इसका उपयोग ज्वर, मूत्र रोग आदि में लाभदायक माना जाता है। संरक्षण की दृष्टि से देखें तो इस पौधे को कम से कम चिंताजनक श्रेणी में रखा गया है। पौधे खरपतवार हुए तो क्या प्रकृति में खास भूमिका भी रखते हैं।

क्या आपके भी पास इस पौधे को लेकर कोई अनुभव और विचार हैं? यदि हाँ.. तो अपने अनुभव साझा करें क्योंकि वनस्पतियों के संरक्षण और ज्ञानवर्धन के लिए अनुभव विचार विमर्श जरूरी है!

— हरेन्द्र श्रीवास्तव (पर्यावरण शोधकर्ता)

दक्षिणी विंध्य क्षेत्र, उत्तर प्रदेश, नवंबर २०२५.







🌱🌱🌱🌱🌱 "#रत्ती" (गुंज) भर मतलब जरा सा! यह शब्द लगभग हर जगह सुनने को मिलता है जैसे – रत्ती भर भी परवाह नहीं, रत्ती भर भी शर्म नहीं, रत्ती भर भी अक्ल नहीं...!!

आपने भी इस शब्द को बोला होगा, बहुत लोगों से सुना भी होगा, आज जानते हैं 'रत्ती' की वास्तविकता, यह आम बोलचाल में आया कैसे?

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि रत्ती एक प्रकार का पौधा होता है, जो प्रायः पहाड़ों पर पाया जाता है इसके मटर जैसी फली में लाल–काले रंग के दाने (बीज) होते हैं, जिन्हें रत्ती कहा जाता है प्राचीन काल में जब मापने का कोई सही पैमाना नहीं था तब सोना, जेवरात का वजन मापने के लिए इसी रत्ती के दाने का इस्तेमाल किया जाता था।

सबसे हैरानी की बात तो यह है कि इस फली की आयु कितनी भी क्यों न हो, लेकिन इसके अंदर स्थापित बीजों का वजन एक समान ही १२१.५ मिलीग्राम (एक ग्राम का लगभग ८ वां भाग) होता है।

तात्पर्य यह कि वजन में जरा सा एवं एक समान होने के विशिष्ट गुण की वजह से, कुछ मापने के लिए जैसे रत्ती प्रयोग में लाते हैं। उसी तरह किसी के जरा सा गुण, स्वभाव, कर्म मापने का एक स्थापित पैमाना बन गया यह "रत्ती" शब्द।

रत्ती भर मतलब जरा सा!

अक्सर लोग दाल या सब्जी में ऊपर से नमक डालते रहते हैं पुराने समय में मांग हुआ करती थी – रत्ती भर नमक देना, रत्ती भर का मतलब जरा सा होता है। अब रत्ती भर कोई नहीं बोलता। सभी जरा सा हीं बोलते हैं, लेकिन रत्ती भर पर आज भी मुहावरे प्रचलित हैं। "रत्ती भर" का वाक्यों में प्रयोग के कुछ नमूने देखिए --

१) तुम्हें तो रत्ती भर भी शर्म नहीं है।

२) रत्ती भर किया गया सत्कर्म एक मन पुण्य के बराबर होता है|

३) इस घर में हमारी रत्ती भर भी मूल्य नहीं है। कुछ लोग "रत्ती भर" भी झूठ नहीं बोलते।

आपको जानकर आश्चर्य होगा कि जिस रत्ती की बात यहाँ हो रही है, वह माप की एक ईकाई है। यह माप सुनार इस्तेमाल करते हैं। पुराने जमाने जो माप तौल पढ़े हैं, उनमें रत्ती का भी नाम शामिल है। विस्तृत वर्णन इस प्रकार है –

८ खसखस = १ चावल,

८ चावल = १ रत्ती

८ रत्ती = १ माशा

४ माशा =१ टंक

१२ माशा = १ तोला

५ तोला = १ छटाँक

१६ छटाँक = १ सेर

५ सेर = १ पंसेरी

८ पंसेरी = एक मन

हाँलाकि उपरोक्त माप अब कालातीत हो गये हैं, पर आज भी रत्ती और तोला स्वर्णकारों के पास चल रहे हैं। १ रत्ती का मतलब ०.१२५ ग्राम होता है। ११.६६ ग्राम १ तोले के बराबर होता है। आजकल एक तोला १० ग्राम होता है।

इन सभी माप में रत्ती अधिक प्रसिद्ध हुई, क्योंकि यह प्राकृतिक रुप से पायी जाती है। रत्ती को कृष्णला, और रक्तकाकचिंची के नाम से भी जाना जाता है। रत्ती का पौधा पहाड़ों में पाया जाता है। इसे स्थानीय भाषा में गुंजा कहते है।

रत्ती के बीज लाल होते हैं, जिसका ऊपरी सिरा काला होता है सफेद रंग के भी बीज होते हैं, जिनके ऊपरी सिरे भी काले होते हैं यह बीज छोटा बड़ा नहीं होता, बल्कि एक माप व एक आकार का होता है (प्रत्येक बीज का वजन एक समान होता है) इसे आप कुदरत का करिश्मा भी कह सकते हैं।

रत्ती के इस प्राकृतिक गुण के कारण स्वर्णकार इसे माप के रुप में पहले इस्तेमाल करते थे, शायद आजकल भी करते होंगे?

रत्ती का उपयोग पशुओं के घावों में उत्पन्न कीड़ों मारने के लिए किया जाता है, यह खुराक के रूप में प्रयोग किया जाता है। एक खुराक में अधिकतम दो बीज हीं दिए जाते हैं, दो खुराक दिए जाने पर घाव ठीक हो जाता है।

रत्ती के बीज जहरीले होते हैं इसलिए ये खाए नहीं जाते। इनकी माला बनाकर माताएं अपने बच्चों को पहनाती हैं, ऐसी मान्यता है कि इसकी माला बच्चों को बुरी नज़रों से बचाती है।🙏




🌿 जयन्ती (घमारा) का पेड़ –

जयन्ती एक प्रसिद्ध औषधीय पौधा है, जिसे आयुर्वेद में विशेष स्थान प्राप्त है। इसे कई जगह वज्रदंती, दन्ती, या पीली करंटा भी कहा जाता है।

🔹 परिचय

• वैज्ञानिक नाम: Barleria prionitis • परिवार: Acanthaceae • स्वरूप: झाड़ीदार/छोटा पेड़ • ऊँचाई: लगभग ४–८ फीट • कांटे: तनों पर छोटे–छोटे कांटे होते हैं • फूल: पीले रंग के सुंदर फूल

🔹 कहाँ पाया जाता है

• भारत के लगभग सभी भागों में • सड़क किनारे, जंगलों, खेतों की मेड़ों पर • कम पानी में भी आसानी से उग जाता है

🔹 औषधीय गुण (Medicinal Properties)

जयन्ती का पौधा एंटीबैक्टीरियल, एंटी–इन्फ्लेमेटरी और एंटीफंगल गुणों से भरपूर होता है।

🔹 जयन्ती (घमारा) के फायदे

🦷१. दाँत और मसूड़ों के लिए

• दाँत दर्द, सूजन और पायरिया में लाभकारी • पत्तों की दातून बहुत उपयोगी मानी जाती है

💇 २. बालों के लिए

• बालों की जड़ों को मजबूत करता है • रूसी और बाल झड़ने में सहायक • पत्तों का काढ़ा बाल धोने में उपयोग किया जाता है

🤕३. सूजन और दर्द

• चोट, मोच और सूजन पर लेप लगाने से आराम

🤧४. खांसी–जुकाम

• पत्तों का काढ़ा गले की खराश और खांसी में लाभ देता है

🩹५. घाव और फोड़े

• पत्तों का लेप घाव जल्दी भरने में मदद करता है

🔹 उपयोग के तरीके

• दातून: ताज़ी टहनी से • काढ़ा: पत्ते उबालकर • लेप: पत्तों को पीसकर • तेल: पत्तों से बना तेल बालों में

⚠ सावधानियाँ

• अधिक मात्रा में प्रयोग न करें • गर्भवती महिलाएँ या गंभीर रोगी डॉक्टर से सलाह लें • पहली बार प्रयोग से पहले थोड़ी मात्रा आज़माएँ

🌱 रोपण और देखभाल

• बीज या कलम से उगाया जा सकता है • कम पानी और सामान्य मिट्टी में भी बढ़ता है • धूप वाली जगह उपयुक्त रहती है





🌿🌿🌿🌿🌿 शिवलिंगी (वैज्ञानिक नाम: Bryonia laciniosa) गर्भधारण की एक प्रमुख औषधि है।

इसके अलावा यह बुखार चर्म रोग ल्यूकोरिया, धातु रोग तथा पुरुष यौन शक्ति बढ़ाने में उपयोगी है। यह शरीर के धातुओं को पुष्ट करती है। यह सभी कुष्ठ रोग को ठीक करने वाली होती है। शिवलिंगी हल्की वीरेचक यानी मल निकालने वाली और शरीर को ताकत देने वाली होती है।

शिवलिंगी के बीज लिवर, सांस की बीमारी, पाचन तंत्र आदि के लिए भी लाभदायक होते हैं। यह शरीर के प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाते हैं।

शिवलिंगी बीज क्या है?

वैज्ञानिक नाम: Bryonia laciniosa (या Bryonopsis laciniosa)

परिवार: Cucurbitaceae (कद्दूवर्ग)

विशेषता: इसके बीज शिवलिंग जैसे दिखते हैं, इसलिए नाम पड़ा। पौधा लता वाला, पीले फूल और गोल फल वाला होता है।

स्वाद और गुण: कड़वा, तीखा, उष्ण वीर्य, पित्त बढ़ाने वाला, कफ–वात शामक, रसायन (पुनर्जीवन), वाजीकरण (यौन शक्ति बढ़ाने वाला)।

मुख्य औषधीय उपयोग (Ayurvedic & Traditional Benefits)

महिला प्रजनन स्वास्थ्य:

🟢बांझपन (Infertility):

शिवलिंगी बीज महिलाओं में बांझपन की समस्या को दूर करने में सहायक है। यह मासिक चक्र को नियमित करता है और कम ओवेरियन रिजर्व (diminished ovarian reserve) जैसी समस्याओं में सुधार करता है, जिससे गर्भधारण की संभावना बढ़ती है।

🟢मासिक धर्म संबंधी समस्याएं:

यह अनियमित मासिक धर्म और हार्मोनल असंतुलन को ठीक करने में मदद करता है। आधा चम्मच शिवलिंगी बीज का चूर्ण २१ दिनों तक खाली पेट पानी के साथ लेने से

मासिक धर्म की अनियमितता में सुधार हो सकता है।

🟢गर्भधारण विकार में शिवलिंगी का बीज उपयोगी होता है:

प्रजनन का सीधा संबंध अंडाणुओं और शुक्राणुओं की संख्या और स्वस्थ से है। शिवलिंगी के बीज ओवेरियन रिजर्व जैसी समस्याओं को दूर करते हैं और मासिक धर्म को नियमित करते हैं। इसके बीज चूर्ण का प्रयोग गर्भधारण हेतु किया जाता है।

🟢कई महात्मा लोग स्त्री या पुरुष को संतान प्राप्ति हेतु मासिक धर्म के चार दिन बाद एक माह तक सुबह शाम शिवलिंगी बीज एक एक ग्राम की मात्रा में खाली पेट दूध के साथ सेवन कराते हैं।

🟢जिनको पुत्र प्राप्ति की कामना होती है उन्हें बछड़े वाले गाय के दूध के साथ सेवन करना उपयुक्त होता है, और जिन्हें पुत्री प्राप्ति की कामना होती है उन्हें बछड़ी वाली गाय के दूध के साथ सेवन करना उत्तम रहता है।

🟢जिन महिलाओं को गर्भ नहीं ठहरता हो अर्थात बार–बार गर्भ गिर जाता हो उन लोगों को मासिक धर्म के बाद पहले दिन से एक शिवलिंगी बीज का शुरुआत करते हुए प्रत्येक दिन एक बी बढ़ते जाएं और इस तरह २१ दिन करने से बांझ औरत मां बन जाती है और अगर बार–बार गर्भपात होता हो तो वह भी ठीक होकर गर्भ ठहर जाता है।

🟢शिवलिंगी बीज आधा ग्राम और पुत्र जीवक एक ग्राम की मात्रा में लेकर के पाउडर बनाकर इसी के बराबर धागे वाली मिश्री मिक्स करके सुबह और शाम गाय के दूध के साथ सेवन करने से संतान की प्राप्ति होती है और बांझपन दूर हो जाता है।

🟢बुखार में फायदेमंद :–डिलीवरी के बाद जिन महिलाओं को बुखार आ जाता हो उसमें यह बहुत ही कारगर होता है शिवलिंगी के पंचांग के चूर्ण का २ से ४ ग्राम की मात्रा में काढ़ा बनाकर सुबह शाम सेवन करने से बुखार उतर जाता है।

शिवलिंगी के बीजों का काढ़ा बनाकर सुबह शाम सेवन करने से गर्भाशय में आई हुई सुजन तथा गर्भाशय का दर्द भी खत्म हो जाता है।

🟢ल्यूकोरिया में फायदेमंद :–

शिवलिंगी बीज ५० ग्राम

नागकेसर ५० ग्राम

रसौंत ५० ग्राम

मोचरस १०० ग्राम

धागे वाली मिश्री १५० ग्राम

सबको लेकर के कूट पीसकर पाउडर बना कर रख ले। सुबह शाम ५/५ ग्राम के करीब खाना खाने के पश्चात सेवन करने से ल्यूकोरिया अर्थात सफेद पानी का आना बंद हो जाता है।

🟢कुष्ठ रोग में फायदेमंद :–

शिवलिंगी बीज के रस में लाल चंदन घिसकर प्रभावित स्थान पर लेप करने से कुष्ठ रोग नष्ट होने लगता है।

🟣शिवलिंगी बीज शुक्राणुओं की संख्या को बढ़ाता है:

टेस्टोस्टेरोन स्तर बढ़ाना:

शिवलिंगी बीज पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाने में सहायक है, जिससे यौन शक्ति और शुक्राणुओं की संख्या व गुणवत्ता में सुधार होता है।

जिन पुरुषों को वीर्य में शुक्राणु की कमी हो जाती है वह लोग संतान सुख से वंचित रह जाते हैं। उन लोगों के लिए शिवलिंगी का बीज बहुत फायदेमंद होता है। इसके लिए पंसारी के दुकान से ले आएं :–

शिवलिंगी बीज १५० ग्राम

शतावरी १०० ग्राम

सफेद मूसली १०० ग्राम

शुद्ध कौंच बीज १०० ग्राम

अश्वगंधा १०० ग्राम

बिनोला गिरी १०० ग्राम

सभी को कूट पीसकर पाउडर बनाकर रख लें ५/५ ग्राम सुबह शाम दूध में मिश्री मिलाकर सेवन करने से शुक्राणुओं के संख्या में वृद्धि होने लगती है और यौन रोग से संबंधित सारी समस्याएं दूर हो जाती है।

अन्य जड़ी–बूटियों के साथ नुस्खे (Traditional Ayurvedic Remedies)

🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹

१. बांझपन/गर्भधारण के लिए सबसे प्रसिद्ध नुस्खा (Shivlingi + Putrajeevak)

शिवलिंगी बीज चूर्ण – १ ग्राम

पुत्रजीवक बीज चूर्ण – १ ग्राम

विधि: दोनों को मिलाकर सुबह खाली पेट गाय के दूध (बछड़े वाली गाय का) के साथ लें। रात को भी दोबारा ले सकते हैं।

अवधि: मासिक धर्म के बाद १५–३० दिन तक (या डॉक्टर के अनुसार)।

लाभ: गर्भाशय मजबूत, अंडाणु गुणवत्ता सुधार, गर्भ ठहरने में सहायता। (पुरुष भी ले सकते हैं।)

२. PCOD/PCOS, हार्मोनल असंतुलन और अनियमित पीरियड्स के लिए

शिवलिंगी बीज चूर्ण – ५० ग्राम

अश्वगंधा चूर्ण – ५० ग्राम (या शतावरी चूर्ण)

विधि: दोनों मिलाकर १/२–१ चम्मच सुबह–शाम गुनगुने पानी या दूध (PCOD में दूध कम या बिना) के साथ।

वैकल्पिक बेहतर मिश्रण (अंडाशय स्वास्थ्य के लिए):

शतावरी – २५ ग्राम

सफेद मूसली – १० ग्राम

पुत्रजीवक बीज – १० ग्राम

शिवलिंगी बीज – १० ग्राम

मुलेठी – १० ग्राम

विधि: सब पीसकर चूर्ण बनाएं। १/२ चम्मच दिन में दो बार गुनगुने पानी के साथ भोजन के ३० मिनट बाद।

३. गर्भावस्था स्थिर रखने/पोषण के लिए (गर्भ ठहरने के बाद)

शिवलिंगी बीज, पुत्रजीवक बीज, नागकेसर, पारस पीपल के बीज – बराबर मात्रा (जैसे १०–१० ग्राम)

विधि: सब सूखा पीसकर चूर्ण। आधा चम्मच गाय के दूध के साथ दिन में १ बार, ७–१५ दिन तक (डॉक्टर की सलाह से)।

वैकल्पिक: शिवलिंगी बीज को गुड़ के साथ छोटी–छोटी गोलियां बनाकर २ गोलियां दिन में दो बार, १५ दिन तक।

४. यौन शक्ति और कमजोरी के लिए (पुरुष/महिला दोनों)

शिवलिंगी बीज चूर्ण – १ चम्मच

शहद या घी + थोड़ी शक्कर के साथ मिलाकर लें।

या अश्वगंधा + शतावरी + शिवलिंगी बराबर मात्रा में चूर्ण बनाकर १ चम्मच दूध के साथ।

५. कब्ज, अपच और पाचन के लिए

रात भर ५–६ बीज पानी में भिगोकर सुबह छानकर पानी पिएं।

या १–२ ग्राम चूर्ण गुनगुने पानी के साथ।

६. बुखार या सामान्य कमजोरी के लिए

शिवलिंगी पंचांग (पूरी पौधा) का रस ५–१० ml + चीनी + दूध में मिलाकर पिएं।

या बीज चूर्ण २–४ ग्राम दूध के साथ।

♦️ उपयोग की विधि:

सामान्य सेवन विधि :–

⬬चूर्ण: १–३ ग्राम प्रतिदिन (आयुर्वेदिक डॉक्टर की सलाह से)।

⬬कैसे लें: गुनगुने दूध, शहद या पानी के साथ। खाली पेट सुबह या रात को।

⬬अवधि: आमतौर पर १५–३० दिन या चिकित्सक के अनुसार। मासिक धर्म के ४ वें दिन से शुरू कर १ माह तक लिया जा सकता है (गर्भधारण के लिए)।

🔴सावधानियां और दुष्प्रभाव:

⬬अधिक मात्रा से बचें :–अत्यधिक सेवन से पेट संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

⬬भारी मासिक रक्तस्राव :– यदि मासिक धर्म के दौरान भारी रक्तस्राव हो, तो इसका उपयोग न करें।





🌿🌿🌿🌿🌿 हमारे आसपास कई ऐसे औषधीय पौधे मौजूद हैं, जिनके अद्भुत स्वास्थ्य लाभों के बारे में हम अक्सर अनजान रहते हैं। ऐसा ही एक पौधा है चांगेरी घास (Oxalis corniculata), यह पौधा खाली ज़मीन, बगीचों, खेतों और गमलों में आसानी से उग जाता है।

🌿 आयुर्वेदिक महत्व —

चांगेरी घास का उल्लेख आयुर्वेदिक ग्रंथों चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में मिलता है। आयुर्वेद के अनुसार यह पौधा विशेष रूप से पाचन संबंधी समस्याओं, दस्त और बवासीर के इलाज में लाभकारी है। इसके पत्तों और जड़ों में कई प्रकार के पोषक तत्व और औषधीय गुण पाए जाते हैं।

🌿 चांगेरी घास के औषधीय लाभ —

■ शराब और नशे की आदत में मददगार :– चांगेरी के नियमित सेवन से शराब और अन्य नशीले पदार्थों की आदत कम करने में मदद मिलती है। यह शरीर को डिटॉक्स करने और मानसिक शक्ति बढ़ाने में सहायक है।

■ हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी :– चांगेरी के पत्तों में पोटैशियम, कैल्शियम, विटामिन C, कैरोटीन और ऑक्सलेट पाए जाते हैं। इससे शरीर में जमा सूजन कम होती है, पित्त संतुलित रहता है और हृदय स्वस्थ रहता है। नियमित सेवन से हृदय की ताकत बढ़ती है और रक्त संचार सुधरता है।

■ त्वचा संबंधी समस्याओं में उपयोगी :– चांगेरी में एंटी–इंफ्लेमेटरी, एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं। इसका पेस्ट या रस त्वचा पर लगाने से पिंपल्स, फोड़े–फुंसियां, काले धब्बे और खुजली में राहत मिलती है। यदि पेस्ट को चंदन या हल्दी के साथ मिलाया जाए तो त्वचा की रोगप्रतिरोधक क्षमता और निखार बढ़ता है।

■ महिलाओं के स्वास्थ्य में विशेष योगदान :– चांगेरी का सेवन महिलाओं के लिए भी फायदेमंद है। यह ल्यूकोरिया (व्हाइट डिस्चार्ज) और मासिक धर्म संबंधी समस्याओं में मदद करता है। इसके पत्तों का रस यदि मिश्री के साथ लिया जाए तो दर्द कम होता है, कमजोरी दूर होती है और हड्डियाँ मजबूत होती हैं।

■ पाचन और लिवर के लिए लाभकारी :– चांगेरी भूख बढ़ाने, अपच, पेट दर्द, दस्त और बवासीर जैसी समस्याओं को कम करने में सहायक है। यह आंतों को मजबूत बनाता है और लिवर को स्वस्थ रखता है। नियमित सेवन से पाचन तंत्र सुचारू रहता है और पेट की समस्याएँ कम होती हैं।

■ इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक :– विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण चांगेरी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। यह शरीर को बीमारियों से लड़ने में ताकत देता है और सामान्य संक्रमणों से सुरक्षा प्रदान करता है।

■ मसूड़े, मुंह और किडनी के लिए लाभकारी :– चांगेरी मसूड़ों के दर्द, सूजन और ब्लीडिंग को कम करता है। मुंह की बदबू दूर करता है और शरीर को डिटॉक्स कर किडनी को स्वस्थ बनाए रखता है।

🌿 चांगेरी को इस्तेमाल करने के तरीके —

१🟦 चटनी/सलाद – ताज़े पत्तों को चटनी या सलाद में खा सकते हैं।

२🟦 रस – पत्तियों का रस शहद या पानी के साथ पी सकते हैं।

३🟦 पेस्ट – कुचले हुए पत्तों का पेस्ट त्वचा या घाव पर लगा सकते हैं।

४🟦 चाय/काढ़ा – पत्तियों से चाय या काढ़ा बनाकर स्वास्थ्यवर्धक पेय के रूप में पी सकते हैं।

⚠ सावधानियाँ —

चांगेरी का सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। यदि आप मधुमेह या किसी अन्य दवा का सेवन कर रहे हैं, तो इसे आहार में शामिल करने से पहले आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।



🌿🌿🌿🌿🌿 मुम्सिक रेग माही वाला

जिन दंपत्तियों को आपसी प्रेम से वंचित रहना पड़ रहा है, उनके लिए यह एक शर्तिया और संपूर्ण उपचार बताया गया है।

क़ुव्वत–ए–बाह (यौन शक्ति), इम्साक (संयम), शुगर की वजह से कमजोरी, मानसिक तनाव, अरुचि, नसों की कमजोरी, सुस्ती और मर्दाना ताकत की बहाली के लिए इसे कारगर बताया गया है।

यह दोनों पक्षों में सरूर और उत्साह पैदा करने के लिए एक क्रांतिकारी नुस्खा बताया जाता है।

जो लोग वियाग्रा खाने के आदी हैं, वे भी इसे एक बार अवश्य आज़माएँ। यह हमारे क्लिनिक के सुनहरे नुस्खों में से एक है।

हुवालशाफ़ी

मस्तगी रूमी — २५ ग्राम; जिनसेंग असली — ५० ग्राम; रेग माही गोल्डन — ५० ग्राम; जंदबदस्तर असली — २४ ग्राम; सअलब मिस्री — ५० ग्राम; सअलब पंजा — ५० ग्राम;

मुसली सफेद – ५० ग्राम; शतावर सूखी – ५० ग्राम; खरातीन मुसफ़्फ़ा – ५० ग्राम; अकरकरा असली – ५० ग्राम; लौंग बड़ी – ३० ग्राम; दालचीनी – ३० ग्राम; जलोतरी – ३० ग्राम; केसर कश्मीरी – १० ग्राम; मगज़ पिस्ता – १०० ग्राम; वर्क़–ए–नक़रा (चाँदी वर्क) – १ पत्ता; वर्क़–ए–तला ख़ालिस (सोना वर्क) – १० पत्ते

बनाने की विधि

वर्क (सोना–चाँदी) के अलावा सभी सामग्री को पीसकर बारीक चूर्ण बना लें। फिर इसे २ किलो शुद्ध शहद में मिलाकर माजून तैयार करें। अंत में सोने और चाँदी का वर्क मिलाकर अच्छी तरह मिश्रित कर लें।

> एक आवश्यक सूचना: जो लोग इन दवाओं की सही पहचान नहीं रखते और जो हकीम/वैद्य नहीं हैं, वे इसे स्वयं बनाने से परहेज़ करें।

मात्रा एवं सेवन विधि

आधा चम्मच दूध के साथ लें।

❣ "ख़ैरुन्नास मन यनफ़उन्नास" – सबसे बेहतर इंसान वह है जो लोगों को लाभ पहुँचाए ❣

